

Mediaalse kollateraalsideme III astme vigastus Postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Info:

Sporditraumatoloogia Keskuse füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee

**Harjutuskava ei ole mõeldud täielikult iseseisvaks sooritamiseks.
Parimaks taastumiseks on vajalik treening füsioterapeudi juhendamisel!**

Märkused:

Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust
Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda

Eesmärgid:

Põletiku ja turse vähendamine opereeritud põlve piirkonnas

Põlveliigese liikuvuse taastamine

Vigastatud põlve toetava lihaskonna jõu taastamine

Järgjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Päev 1-14:

- Kõndimine kahe küünarkarguga, jalale mitte toetuda
- Jäik ortoos opereeritud jalal, eemaldada harjutuste sooritamise ajaks
- Külmageeli kott/ Game Ready külmakompressiooni seade:
 - 1-7 päev 20-30 min 3-4 tunni järel
 - 8-14 päev 20-30 min 2-3 korda päevas
- Reielihaste isomeetriline aktivatsioon (võimalusel koos elektrostimulatsiooniga)
Pinguta lihast 5 sekundi jooksul ning lõdvesta; 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Hüppeliigese liikuvusharjutused (“pumpamine”). 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Põlvekedra mobiliseerimine vasakule-paremale, üles-alla. 3-4 min, 3 korda päevas

- Selililamangus sirge jala tõste, ortoos jalal. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Külililamangus sirge jala tõste, ortoos jalal. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas



- Istudes vigastatud jala assisteeritud painutus sirutus vastavalt taluvusele. 2-3 min, 3 korda päevas



Nädal 3-6:

- Kõndimine kahe küünarkarguga, toetuda opereeritud jalale jala enda raskusega
- Järgjärguline ortoosi liikuvusvabaduse suurendamine. 3-4 nädal 0-45°, 5-6 nädal 0-90°
- Jätkata eelmise etapi harjutustega. Sirge jala tõstete puhul kasutada lisaraskust, hüppeliigese liikuvusharjutuse puhul kummilinti

- Rätiku abil reie ja sääre tagumiste lihasgruppide venituseks. 10 sek venituseks, 5 sek paus, kokku 2 minutit. 3 korda päevas



- Seistes tervel jalal opereeritud jala sääre painutus. 15-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- 4ndast nädalast istudes opereeritud jala sääre sirutus 90-30°. Kasutada raskusmansetti ümber hüppeliigese. 3 seeriat, kordused vastavalt võimekusele, 1 kord päevas



- 5ndast nädalast veloergomeeter ilma vastupanuta kuni 10 minutit

Nädal 7-8:

- Järgjärguline loobumine küünarkarkudest
- Järgjärguline loobumine ortoosist
- Põlveliigese liikuvuspiiratud korral jätkata venitusharjutustega
- Veloergomeeter vähese vastupanuga alates 10 min
- Kahe jalaga jalapress 0-70°, 15-20 kordust, 3-5 seeriat
- Istudes opereeritud jala sääre sirutus 90-30°. Kasutada raskusmansetti ümber hüppeliigese. 3 seeriat, kordused vastavalt võimekusele
- Kükid 0-70°, 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Kukkiste vastu sein, 70°. Püsida asendis vastavalt võimekusele. 3 seeriat, 1 kord päevas



Nädal 9-12:

- Jätkata eelmise etapi harjutustega, suurendada järkjärgult koormuseid
- Stepipingile astumised 10-15 kordust, 3 seeriat, 1kord päevas



- Jõutõmme opereeritud jalal seistes 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



Jooksmine alates 17ndast postoperatiivsest nädalast. Sport naasmine alates 20ndast postoperatiivsest nädalast. Ohutu sporti naasmise tagamiseks on soovitatav lihasjõu testimine ning funktsionaalse võimekuse hindamine!