

Õla piirkonna venitusprogramm

Info:

Sporditraumatoloogia Keskuse füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee

Parimaks taastumiseks on vajalik treening füsioterapeudi juhendamisel!

Märkused:

Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust.

Venitusharjutustele eelnevalt on sobilikud soojendusharjutused.

Vigastusest taastumine on individuaalne

Eesmärgid:

Õlaliigese liikuvuse taastamine terve poolega samale tasemele

Vältida:

Valu üle 5 palli 10 palli süsteemis

Õla üldise ärrituvuse ning valulikkuse järk-järgulist suurenemist ühe nädala jooksul

- Assisteeritud õlaliigese liikuvusharjutus "Pulley". 2-3 minutit. 3 korda päevas





- Õlavarre fleksiooni amplituudi suurendamine “finger walk”. 1-2 minutit, 3 korda päevas



- Õlavarre fleksiooni amplituudi suurendamine “table slides”. 1-2 minutit, 3 korda päevas



- Õlavarre abduktsiooni amplituudi suurendamine “finger walk”. 1-2 minutit, 3 korda päevas



- Õlaliigese siserotatsiooni amplituudi suurendamine, “Sleepers stretch”. Kuni 30 sekundit, 3-4 korda järjest, 3 korda päevas

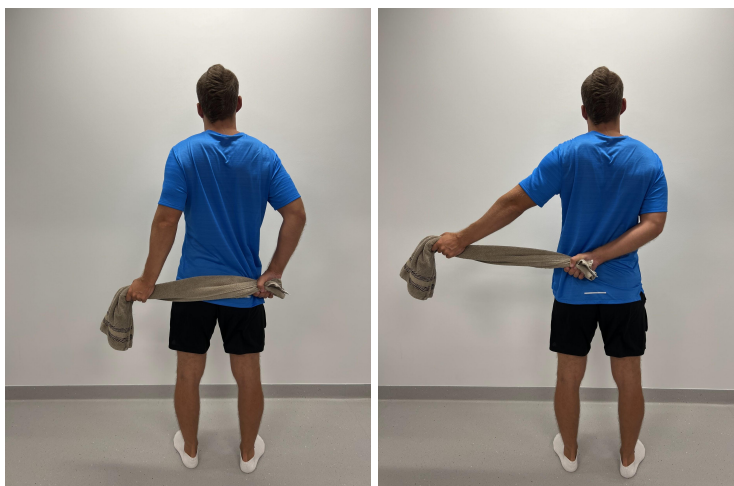


- Pikaajaline venitust õlaliigese siserotatsiooni amplituudi suurendamiseks. Kuni 5 minutit, 3 korda päevas



- Õlaliigese siserotatsiooni amplituudi suurendamine rätiku abil. Kuni 30 sekundit, 3-4 korda järjest, 3 korda päevas





- Õlaliigese tagumise kapsliosa venituse "Crossover stretch". Kuni 30 sekundit, 3-4 korda järjest, 3 korda päevas



- Õlaliigese välisrotatsiooni amplituudi suurendamine neutraalasendis. Kuni 30 sekundit, 3-4 korda järjest, 3 korda päevas



- Pikaajaline venituse õlaliigese välisrotatsiooni amplituudi suurendamiseks. Kuni 5 minutit, 3 korda päevas



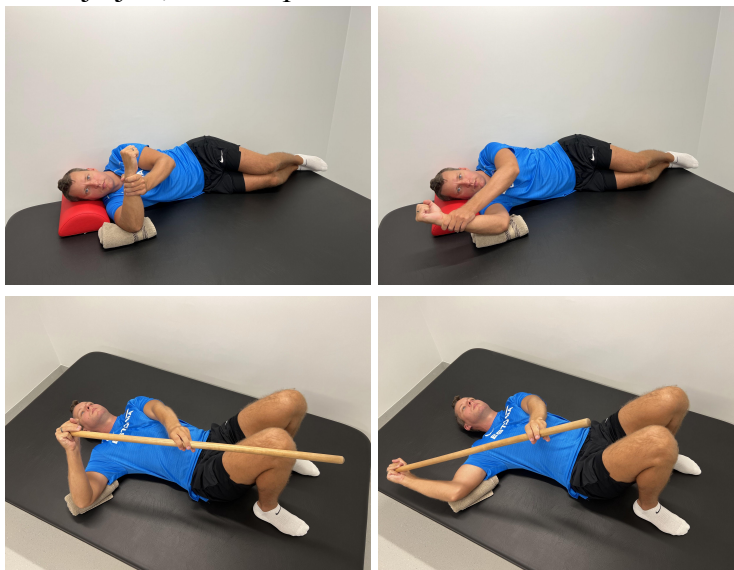
- Õlaliigese välisrotatsiooni amplituudi suurendamine 45° abduktsioonasendis. Kuni 30 sekundit, 3-4 korda järjest, 3 korda päevas



- Pikaajaline venitust õlaliigese välisrotatsiooni amplituudi suurendamiseks. Kuni 5 minutit, 3 korda päevas



- Õlaliigese välisrotatsiooni amplituudi suurendamine 90° abduktsioonasendis. Kuni 30 sekundit, 3-4 korda järjest, 3 korda päevas



- Pikaajaline venitust õlaliigese välisrotatsiooni amplituudi suurendamiseks. Kuni 5 minutit, 3 korda päevas

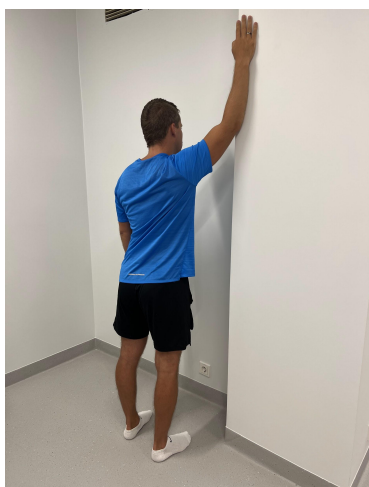
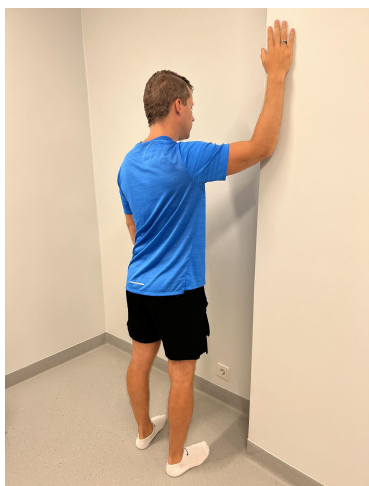


- Õlaliigese välisrotatsiooni amplituudi suurendamine püsti seina ääres. Kuni 30 sekundit, 3-4 korda järjest, 3 korda päevas



- Väikese rinnalihase venitusharjutus seinal. 10-20 sekundit, 3-4 kordust. 3 korda päevas





- Õlaliigese mobiilsusharjutus “robbery” . 1-2 minutit, 3 korda päevas



- Õlaliigese mobiilsusharjutus “wall slides”. 1-2 min, 3 korda päevas



- Õlaliigese lõõgastusharjutus “pendulum”. 1-2 minutit, 3 korda päevas

