

Põlvekedra korduv luksatsioon (MPFL-i taastamine)
Postoperatiivne taastusravi protokoll füsioterapeudile

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

Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda

Eesmärgid:

Valu vähendamine haaratud piirkonnas

Põlveliigese liikuvuse taastamine

Põlveliigese piirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine

Järk-järguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

I ETAPP (keskmiselt 6 nädalat)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - 1-2 korda nädalas
- Etapi eesmärgid:
 - Operatsioonipiirkonna kaitsmine
 - Põlveliigese liikuvusamplituudi järk-järguline taastamine
 - Täissirutuse saavutamine 2 nädala jooksul
 - 90° fleksiooni saavutamine
 - Normipärase kõnnimustri saavutamine
 - Turse kontroll
 - Valu kontroll
 - Nelipealihase hea aktivatsioonivõimekus
- Keharaskuse kandmine:
 - 1-2 nädal - Osaline keharaskus
 - 3-4 nädal - Osaline keharaskus vastavalt taluvuseni
 - 5-6 nädal - Täis keharaskus
- Ortoosi kasutamine:
 - 1-2 nädal - fikseeritud 0°
 - 3-4 nädal - fikseeritud 0° funktsionaalsete tegevuste ja magamise ajal, teraapia ajal vastavalt lubatud piirangutele
 - 5-6 nädal - nurga järk-järguline suurendamine kuni 90°ni funktsionaalsete tegevuste ajal, võib magada ilma ortoosita, teraapia ajal vastavalt lubatud piirangutele
- Liikuvusamplituudi piirangud:
 - 1 nädal - 0°-30°
 - 2 nädal - 0°-45°
 - 3 nädal - 0°-60°
 - 4 nädal - 0°-90°
 - 5-6 nädal - vastavalt taluvuseni
- Vajalik vältida:
 - Seatud piirangute eiramine keharaskuse kandmise, ortoosi kasutamise ja lubatud liikuvusamplituudi ulatuse osas

- Rotatsioonisuunalised liikumised läbi alajäsemete
- **Terapeutilised harjutused:**
 - Reie nelipealihase isomeetriline pingutamine (võimalusel koos elektristimulatsiooniga)
 - Jala tõstmine (ortoosiga) neljas suunas puusapiirkonna lihaste tugevdamiseks
 - Hüppeliigese “pumpamine”
 - Säärelihaste treening kummilindiga
 - Põlveliigese passiivsed liikuvusharjutused
 - Armkoe mobiliseerimine
 - Keharaskuse kandmise treening
 - Kõnnitreening - sümmeetriline toetus, kannalöök, adekvaatne reielihaste aktivatsioon keskseisus, äratõuge
 - Tasakaalu ja propriotseptiivne treening
 - Kehtatüve lihaste treening
- **Kardiovaskulaarne treening:**
 - Ülakeha ringtreening või ülakeha ergomeeter
- **Progresseerumise kriteerium:**
 - 6 nädalat operatsioonist
 - Valuvaba AROM fleksioon 90°ni
 - Valuvaba keharaskuse kandmine ja normaalne kõnnimuster
 - Opereeritud jalal seistes tasakaal vähemalt 15 sekundit

II ETAPP (keskmiselt 6-8 nädalat)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - 1-2 korda nädalas
- **Etapi eesmärgid:**
 - Operatsioonipiirkonna kaitsmine
 - Põlveliigese liikuvusamplituudi järk-järguline suurenemine
 - 140° fleksiooni saavutamine
 - Lihtsamate funktsionaalsete tegevuste valuvaba ja korrektne sooritamine
 - Lihaskõuet järk-järguline suurenemine
- **Vajalik vältida:**
 - Operatsioonipiirkonna ülekoormust, rotatsioonisuunalised liikumised
 - Koormusjärgset turset
 - Põrutava iseloomuga tegevused
- **Terapeutilised harjutused:**
 - ROM harjutused vajadusel
 - Elektrostimulatsioon vajadusel
 - Armkoe mobiliseerimine vajadusel
 - Kõnnitreening (soovitavalt basseinis, antigravitatsiooni masinal)
 - Suletud ahela harjutused ühes tasapinnas reielihaste tugevdamiseks
 - Erisuunalised kõnnid kummilindiga
 - Puusa- ja vaagnavöötme lihaste treening
 - Tasakaalu ja propriotseptiivne treening

- Kehatüve lihaste treening
- Kardiovaskulaarne treening:
 - Ülakeha ringtreening või ülakeha ergomeeter, veloergomeeter
- Progresseerumise kriteerium:
 - 12 nädalat operatsioonist
 - Normipärane kõnnimuster kõikidel pinnastel
 - Sümmeetria indeks suurem kui 90% ühe jala jalapressil ja Y-balance testil

III ETAPP (keskmiselt 4 nädalat)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - lga 1-2 nädala möödudes
- Etapi eesmärgid:
 - Turse puudumine
 - Reielihaste jõu arendamine
 - Puusapiirkonna ja kehatüve lihaste jõu arendamine
 - Tasakaalu ja propriotseptsiooni arendamine
 - Patsiendi enesekindluse ja vaimse valmisoleku suurendamine sporti naasmise eesmärgil
- Vajalik vältida:
 - Põlveliigese liigset koormamist sügavamas kui 90° fleksioonasendis
 - Valu jõutreeningul
 - Treeningjärgset turset
- Terapeutilised harjutused:
 - Suletud ahela harjutused mitmes tasapinnas reielihaste tugevdamiseks
 - Puusa- ja vaagnavöötme lihaste treening
 - Tasakaalu ja propriotseptiivne treening
 - Treeningutel kiiruse suurendamine, et valmistuda ette plahvatuslikuks pingutuseks ja põrutavaks tegevuseks
 - Madala põrutusiselooga osavustreening sagitaal- ja frontaaltasapinnas
- Kardiovaskulaarne treening:
 - Jalgratas, ellips, stairmaster, ujumine (jalgadega "konna"-stiilis ei tohi), kõnnilint
- Progresseerumise kriteerium:
 - Turse puudumine
 - Võimeline sooritama lihtsamaid funktsionaalseid tegevusi (kükk, väljaaste, madala põrutusiselooga harjutused) korrektselt ja valuvabalt
 - Lihaskõnni defitsiit väiksem kui 15% isokineetilisel testil

IV ETAPP

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - lga 2-3 nädala möödudes
- Etapi eesmärgid:
 - Hea kontroll kontsentriliste ja ekstsentriliste mitmetasapinnaliste tegevuste üle
 - Põrutava iselooga tegevuste sooritamine
 - Naasmine sporti/raskele füüsilisele tööle
- Vajalik vältida:

- Treeningjärgset valu
- Treeningjärgset turset
- Terapeutilised harjutused:
 - Progresseeruva pörutusiselooga osavustreening sagitaal-, frontaal- ja transervsaaltasapinnas
 - Hüppetreening
 - Kahelt kahele hüpped
 - Ühelt teisele hüpped
 - Ühelt ühele hüpped
 - Suunamuutusega hüpped
 - Jõutreeningu progresseerumine
 - Plüomeetrilised harjutused
 - Puusa- ja vaagnavöötme lihaste treening
 - Spordispetsiifiline osavustreening
 - Töö- ja spordispetsiifiline tasakaalu ja propriotseptiivne treening
 - Venitusharjutused
- Kardiovaskulaarne treening:
 - Töö- ja spordi erialast sõltuv treening
- Progresseerumise kriteerium:
 - Võimeline sooritama mitmesuunalisi tegevusi kiire tempoga ilma valuta
 - Lihaskõuetaseme defitsiit väiksem kui 10% isokineetilisel testil
 - Sümmeetria indeks suurem kui 90% hüpete testil
 - Kinesiofoobia puudumine