

Põlveliigese lõhestav osteokondriit
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 8 nädalat)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - alates 2st postop päevast 1 kord nädalas
- Etapi eesmärgid:
 - Operatsioonipiirkonna kaitsmine
 - Põlveliigese liikuvusamplituudi järk-järguline taastamine
 - Täissirutuse saavutamine 1 nädala jooksul
 - 140° fleksiooni saavutamine
 - Nelipealihase hea aktivatsioonivõimekus
 - Turse kontroll
 - Valu kontroll
- Keharaskuse kandmine:
 - 25-50% keharaskusest
- Ortoosi kasutamine:
 - Kogu perioodi vältel vastavalt kirurgi ettekirjutisele
- Terapeutilised harjutused:
 - Hüppeliigese "pumpamine"
 - PROM harjutused
 - "Heel slides" harjutus
 - Reie nelipealihase isomeetriline pingutamine (võimalusel koos elektristimulatsiooniga)
 - Sirge jala tõstmine neljas suunas
 - Kõhuli põlve painutamine
 - Veloergomeeter ilma vastupanuta
 - Basseinitreening
 - Kõnnitreening antigravitatsiooni seadmel
 - Tasakaalu ja propriotseptiivne treening
 - Kehtatüve lihaste treening
- Progresseerumise kriteerium:
 - 8-12 nädalat operatsioonist
 - Valuvaba AROM täisamplituudis
 - Valuvaba keharaskuse kandmine ja normaalne kõnnimuster

- Adekvaatne reielihaste kontroll ja aktivatsioonimuster

II ETAPP (keskmiselt 4 nädalat)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - 1 kord iga 1-2 nädala möödudes
- Etapi eesmärgid:
 - Normipärase kõnnimustri saavutamine
 - Suletud ahelas jõutreening
- Vajalik vältida:
 - Operatsioonipiirkonna ülekoormust kehalistel tegevustel
 - Koormusjärgset turset
 - Põrutava iseloomuga tegevused
- Terapeutilised harjutused:
 - Kõnnitreening
 - Tasakaalutreening kahel jalal
 - Reie- ja tuharalihaste jõutreening suletud ahelas põlveliigese 60° nurgani
 - Kehatüve lihaste treening
 - Veloergomeeter, ellips (progresseeruvalt alustades 5-10 min)
 - Basseinitreening või harjutused antigravitatsiooni masinal
 - Elektrostimulatsioon vajadusel
 - Armkoe mobiliseerimine vajadusel
- Progresseerumise kriteerium:
 - Normipärane valuvaba kõnnimuster (k.a. treppidel)
 - Sümmeetriline valuvaba kükk 45°ni
 - Koormusjärgse turse puudumine

III ETAPP (keskmiselt 6 nädalat)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - Iga 2-4 nädala möödudes
- Etapi eesmärgid:
 - Normipärase jooksumustri saavutamine
 - Sümmeetriline maandumine kahele jalale submaksimaalsel kükk-hüppel
- Vajalik vältida:
 - Koormusjärgset turset või valu, mis kestab rohkem kui 12 tundi
- Terapeutilised harjutused:
 - Suletud ahelas progresseeruv jõutreening
 - Ühel jalal progresseeruv tasakaalutreening
 - 14.-15.nädalal alustada madala põrutuskoormusega harjutustega
 - 14.-15. nädalal alustada madala amplituudiga osavustreeninguga
 - Kehatüve lihaste treening
 - Veloergomeeter mõõduka koormusega
- Progresseerumise kriteerium:
 - Normipärane jooksumuster
 - Hea ühe jala tasakaal
 - Lihasjõu defitsiit väiksem kui 20% jõudefitsiit isokineetilisel testil

- Koormusjärgse turse puudumine

IV ETAPP (keskmiselt 6 nädalat)

- Juhendatud füsioteraapia sagedus - Iga 2-4 nädala möödudes
- Etapi eesmärgid:
 - Sümmeetriline maandumine kahele jalale mitmetasapinnalistel tegevustel
- Vajalik vältida:
 - Koormusjärgset turset või valu, mis kestab rohkem kui 12 tundi
- Terapeutilised harjutused:
 - Progresseeruva põrutusiseloomuga osavustreening kõikides tasapindades
 - Hüppelt maandumise treening
 - Madalamalt kõrgemale
 - Kahelt jalalt ühele
 - Ühelt tasapinnalt mitmetasapinnalistele
 - Progresseeruv jõutreening reie-, puusa- ja tuharalihastele
 - Töö- ja spordispetsiifiline osavustreening
 - Töö- ja spordispetsiifiline tasakaalu ja propriotseptiivne treening
 - Venitusharjutused vajadusel
- Kardiovaskulaarne treening:
 - Progresseeruv jooksutreening
 - Töö- ja spordi erialast sõltuv treening
- Progresseerumise kriteerium:
 - Võimeline sooritama mitmesuunalisi tegevusi kiire tempoga ilma valuta
 - Lihasjõu defitsiit väiksem kui 10% isokineetilisel testil
 - Sümmeetria indeks suurem kui 90% hüpete testil ja tensoplatvormil
 - Kinesiofoobia puudumine