

Põlveliigese endoproteesimine
Postoperatiivse taastusravi protokoll füsioterapeudile

Info:

Sporditraumatoloogia Keskuse füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee

I ETAPP – Vahetu postoperatiivne periood (0-3 päev)

Üldised eesmärgid:

Turse vähendamine

Liigesliikuvuse suurendamine

Lihaskontrolli suurendamine

Lihaskõhu suurendamine

Funktsionaalse iseseisvuse taastamine

Patsient

1. siirdub voodis ja voodist/voodisse minimaalse abiga, säilitades seatud ettevaatusabinõud keharaskuse toetamise osas
2. liigub abivahendi abil kodustes tingimustes iseseisvalt, säilitades seatud ettevaatusabinõud keharaskuse toetamise osas
3. saavutab vähemalt 80 kraadise põlveliigese fleksioonsuunalise liikuvuse, et sooritada istumast tõusmist minimaalse kompensatoorse muustriga
4. saavutab teise jalaga võrdse põlveliigese sirutuse
5. suudab sooritada „sirge jala tõstmise“ harjutust
6. sooritab naha ja selle aluskudede pindmist massaaži, et taastada piirkonna tundlikkus ja vähendada armkoe tekkimist
7. jälgib liigese turset, punetust, valu; vajadusel kasutab külmaravi

Terapeutilise harjutused:

1. Aktiivsed, assisteeritud, passiivsed liikuvusharjutused (istudes, selili)
2. Pehmekoe mobilisatsioon
3. Pehmekoe massaaž
4. Nelipea-, hamstring- ja tuharalihaste isomeetriline treening
5. „Sirge jala tõstmine“
6. Suletud ahelas bilateraalne alajäsemete jõutreening kasutades ülajäsemete tuge (eeldusel, et valu, lihaskontroll ning tasakaal võimaldavad)
7. Kõnnitreening tasasel pinnal ning treppidel
8. Siirdumised

Aparaatne ravi:

1. Külmaravi vähemalt 5x päevas
2. Külmaravi enne ja pärast harjutusi

Ettevaatusabinõud:

1. Keharaskuse kandmine vastavalt taluvusele
2. Haavahügieen
3. Lisaraskuste kasutamine pole soovitatav
4. Vältida suunamuutusega tegevusi
5. Vältida pikaajalist painutust põlveliigeses

Progresseerumine:

1. Reie nelipealihase adekvaatne kontraktsioon
2. Põlveliigese liikuvus -5-0-80
3. Minimaalne valu ja turse
4. Võimeline iseseisvalt liikuma vähemalt 30m kasutades selleks sobilikku abivahendit

II ETAPP – Liikuvuse taastamise periood (kuni 6 nädalat)

Üldised eesmärgid:

Fleksioonsuunalise AROM suurendamine 110 kraadini
Reielihaste tugevdamine
Propriotseptiivne treening
Kardiovaskulaarne treening
Funktsionaalne treening igapäevategevuste edendamiseks
Kõnnitreening abivahendist loobumise eesmärgil
Turse vähendamine
Funktsionaalsete tegevuste juurde naasmine

Terapeutilise harjutused:

Nädal 1-4

1. Aktiivsed, assisteeritud, passiivsed liikuvusharjutused (fleksioon >90 kraadi)
2. Veloergomeeter (ilma koormuseta)
3. Patella mobiliseerimine
4. Neli pea-, hamstring- ja tuharalihaste isomeetriline treening
5. Selili „kanna libistamise“ harjutus
6. Istudes „sääre sirutamise“ harjutus
7. „Sirge jala tõstmise“ harjutus neljas suunas
8. Neuromuskulaarne elektrostimulatsioon (isomeetriline)
9. Kõnnitreening abivahendita
10. Rühi- ja asendiõpetus funktsionaalsetel tegevustel

Nädal 4-6

1. Jätkata eelmise perioodi harjutustega
2. Neuromuskulaarne elektrostimulatsioon (isotooniline)
3. „Üles aste“ harjutus ette ja küljele
4. „Käärkukk“ veerand asendisse
5. Harjutused basseinis

Aparaatne ravi:

1. Külmaravi 1-3x päevas

Ettevaatusabinõud:

1. Keharaskuse kandmine vastavalt taluvusele
2. Haavahügieen

Progresseerumine:

1. Reie neli pealihase hea kontraktsioon
2. Põlveliigese liikuvus -5-0-110
3. Minimaalne valu ja turse
4. Võimeline iseseisvalt liikuma vähemalt 250m ilma abivahendita korrektse mustriga

III ETAPP – Esmase jõu taastamise periood (kuni 12 nädalat)

Üldised eesmärgid:

Fleksioonsuunalise AROM suurendamine 115 kraadini ja enam
Alajäseme lihaste tugevdamine
Rekreatiivsete tegevustega alustamine

Terapeutilise harjutused:

1. Jätkata eelmise perioodi harjutustega suurendades raskuseid ja korduseid
2. Vastupidavustreening
3. Eakohane tasakaalu ja propriotseptiivne treening
4. Neuromuskulaarne elektrostimulatsioon (isotooniline) ainult vajadusel

Progresseerumine:

1. Tursevaba
2. Valuvaba põlveliigese AROM
3. Adekvaatne alajäsemete lihasjõud

IV ETAPP – Edasijõudnud jõu taastamise periood (alates 12. nädalast)

Üldised eesmärgid:

Naasmine sobilike rekreatiivsete sporditegevuste juurde
Üldise jõu ja vastupidavuse suurendamine

Terapeutilise harjutused:

1. Jätkata eelmise perioodi harjutustega suurendades raskuseid ja korduseid
2. Vastupidavustreeningu sessioonide pikendamine
3. Eakohaste sporditegevustega alustamine (golf, paaris tennis, rattasõit)