

Tagumise ristatisideme rebend
Mitteoperatiivse 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 vigastatud põlve piirkonnas
Põlveliigese liikuvuse taastamine
Vigastatud põlve toetava lihaskonna jõu taastamine
Järkjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Nädal 1-2:

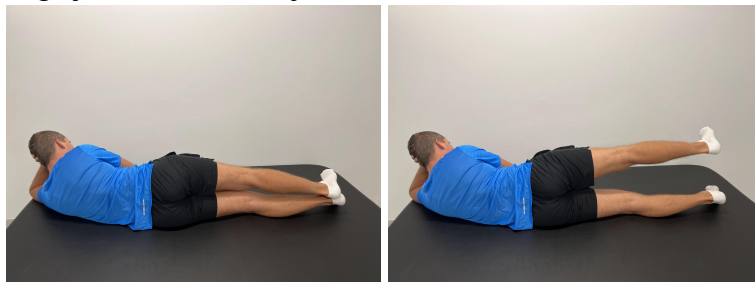
- Esimese kahe nädala jooksul kõndida kahe küünarkarguga, toetuda jalale jala enda raskusega.
- Esimese kahe nädala jooksul vigastatud põlvel jäik ortoos. Eemaldada ortoos üksnes harjutuste sooritamise ajaks
- Külmageeli kott/Game Ready külmakompressiooni seade:
 - o 1-7 päev 20-30 min 3-4 tunni järel
 - o 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



- Põlvekedra mobiliseerimine vasakule-paremale, üles-alla. 3-4 minutit, 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



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



Nädal 3-6:

- Loobuda etapiviisiliselt karkude kasutamisest
- Ortoosi liikuvus 0-90°
- Istudes vigastatud jala passiivne painutus, aktiivne sirutus. 20 kordust, 3 korda päevas





- Veloergomeeter ilma vastupanuta kuni 10 minutit
- Kahel jalal seistes põiale tõusud. 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Vigastatud jalal seis. Kuni 30 sekundit, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Istudes opereeritud jala sääre sirutus 90-30°. Kasutada raskusmansetti (max 3 kg) ümber hüppeliigese. 3 seeriat, kordused vastavalt võimekusele. 1 kord päevas

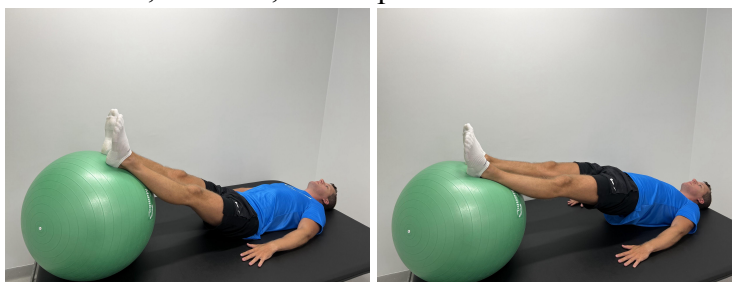


- Kahe jalaga jalapress 0-70°, 15-20 kordust, 3-5 seeriat, 1 kord päevas
- Kükid 0-70°, 15-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



Nädal 7-12:

- Ortoos vaba liikuvusega
- Jätkata venitusharjutustega põlveliigese liikuvuse taastamiseks
- Jätkata eelmise etapi jõuharjutustega, suurendada järkjärgult vastupanu
- Veloergomeeteril vastupanu järkjärguline lisamine
- Jooksurajal kõndimine positiivse kaldenurga all (7-12%) alates 10 minutist
- Puusatõsted 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



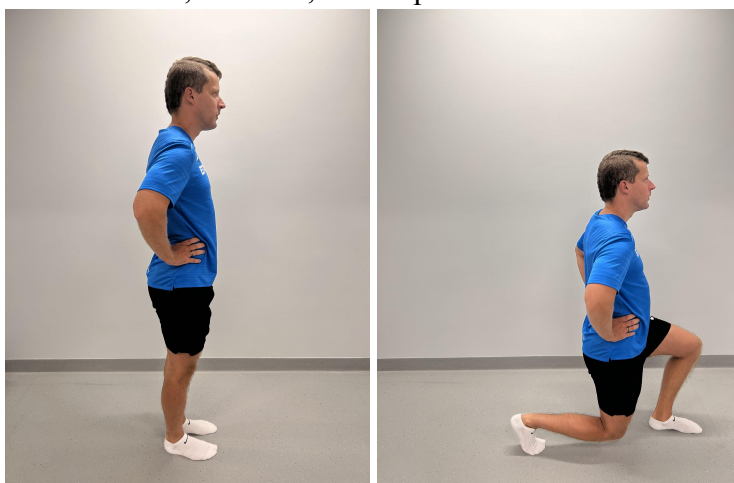
- Ühel jalal jõutõmme 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Stepipingile astumine 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



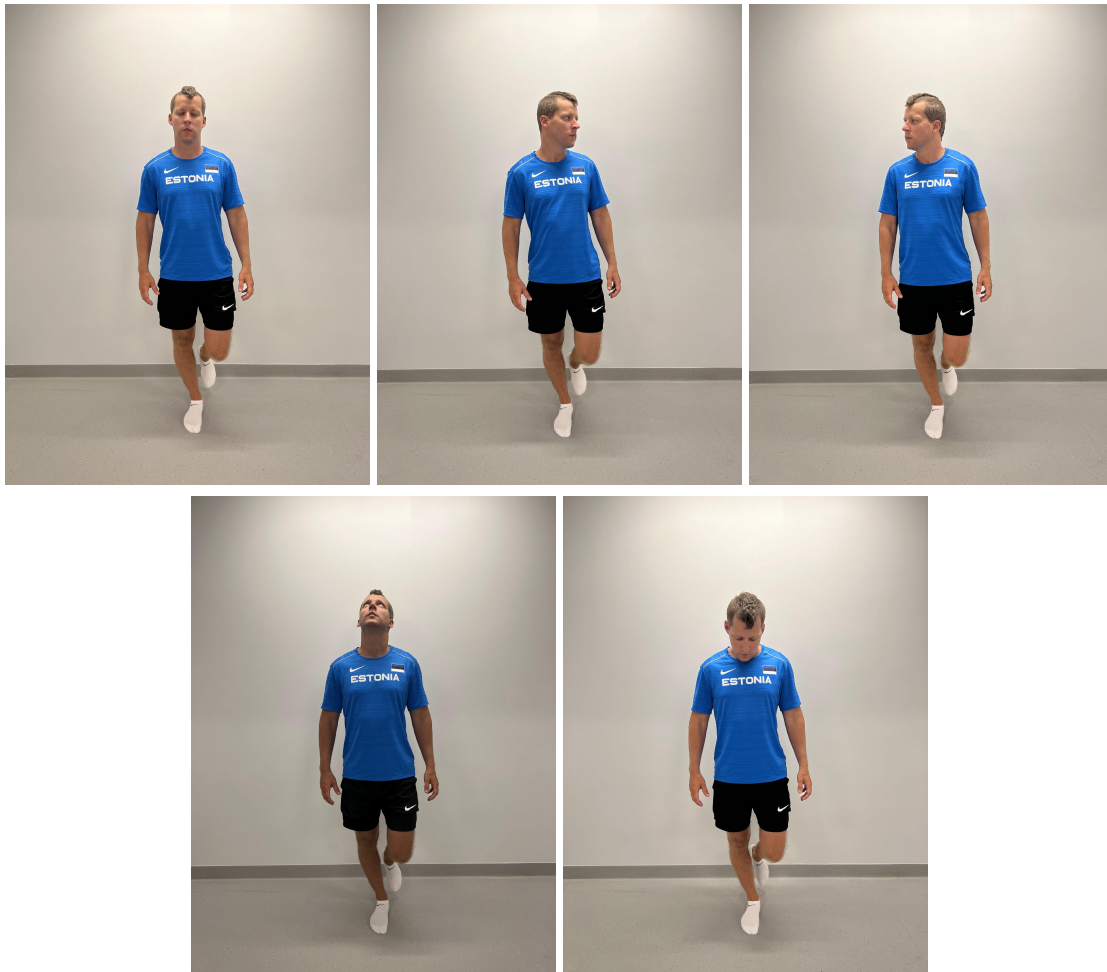
- Väljaasted ette 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Väljaasted taha 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



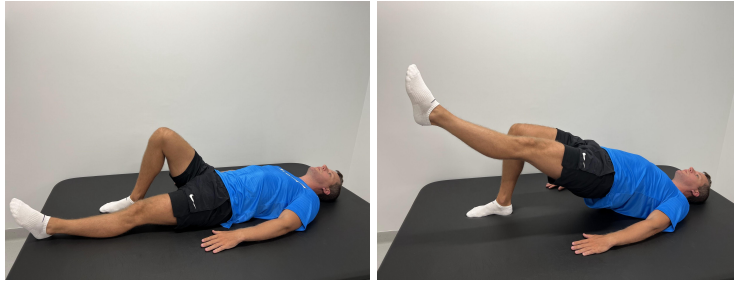
- Opereeritud jalal seismine. Pea pööramine vasakule, paremale, vaatamine üles, alla. 30 sekundit, 3 seeriat, 1 kord päevas



Nädal 13-18:

- Alates 16ndast nädalast loobuda ortoosi kasutamisest
- Jõuharjutused vigastatud jala reie lihaskonnale isoleeritult (harjutused ainult ühe jalaga)
Suurendada järkjärgult põlveliigese liikuvusamplituudi harjutustel

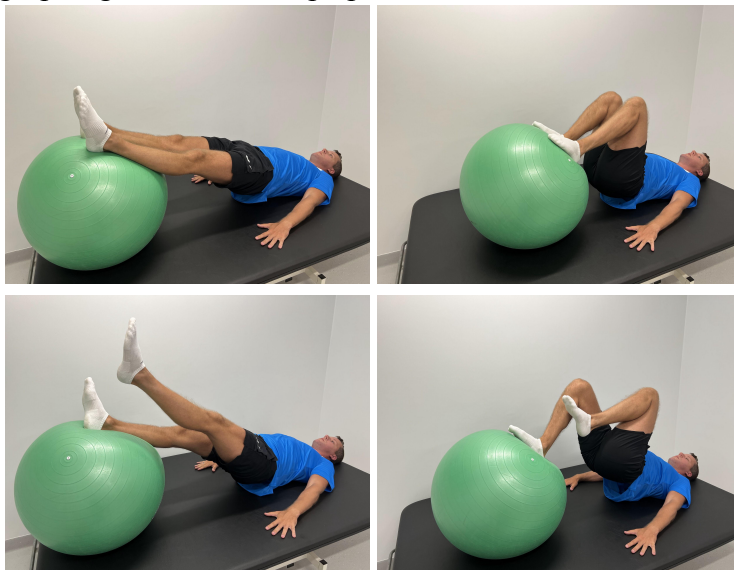
- Ühe jalaga puusatõsted. 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Teraapiapallil puusatõsted toetudes pallile kahe jalaga/ühe jalaga. 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



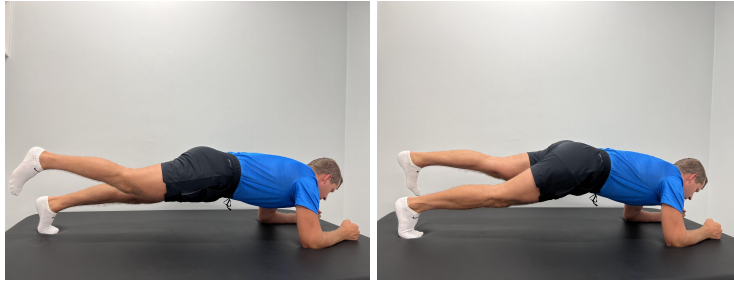
- Reie tagumise grupi tugevdamine teraapiapallil. 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Plank. 1 seeria, 1 kord päevas



- Plangu asendis jalgade vaheldumisi tõsted. 1 seeria, 1 kord päevas



- Küljeplank. 1 seeria mõlemal küljel, 1 kord päevas



Jooksuprogrammiga alustamine 13ndal vigastusejärgsel nädalal. Sporti naasmine alates 6ndast vigastuse järgsest kuust. Ohutu sporti naasmise tagamiseks on soovitatav lihasjõu testimine ning funktsionaalse võimekuse hindamine!