

Tuharalihaste tendinopaatia 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:

Valu vähendamine haaratud piirkonnas
Tuharalihaste aktiveerimine ning jõu suurendamine
Ülekoormatud kõõluste koormustaluvuse suurendamine

Venitusharjutused vigastusest taastumisel positiivset toimet ei avalda. Mõningad venitusharjutused võivad kaebuseid süvendada



Asendid, mis põhjustavad ärritunud struktuuridele lisakoormust



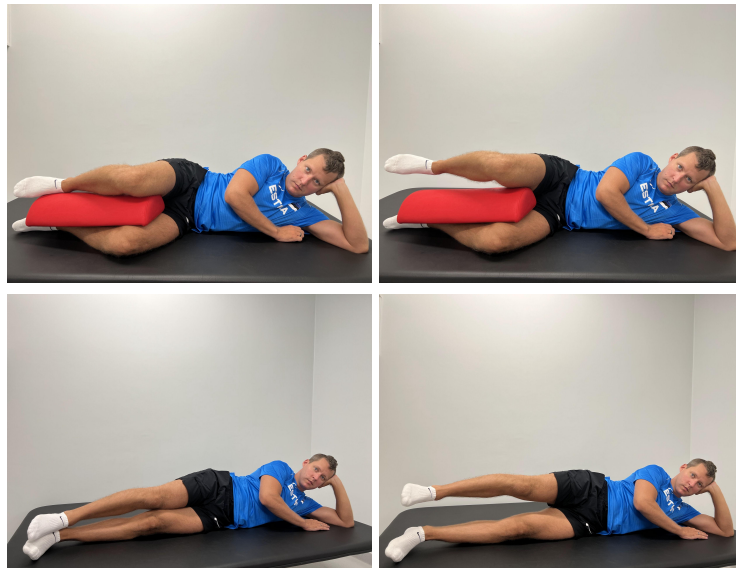


Soovituslikud magamisasendid



I faasi harjutused:

- Isomeetriline pingutus külililamangus 20-30 sek, 4 kordust, 2 korda päevas



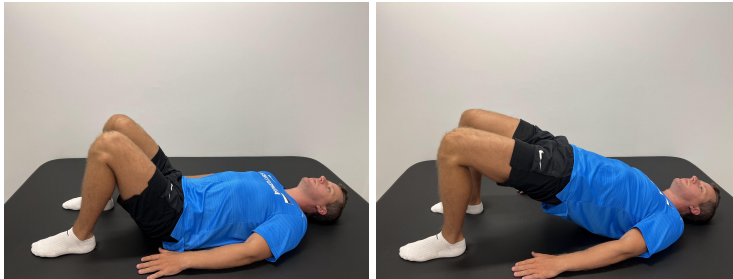
- Isomeetriline pingutus selililamagus 20-30 sek, 4 kordust, 2 korda päevas



- Isomeetriline pingutus püstiasendis 20-30 sek, 4 kordust, 2 korda päevas



- Puusatõsted 10 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Veerandküübid 10-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas

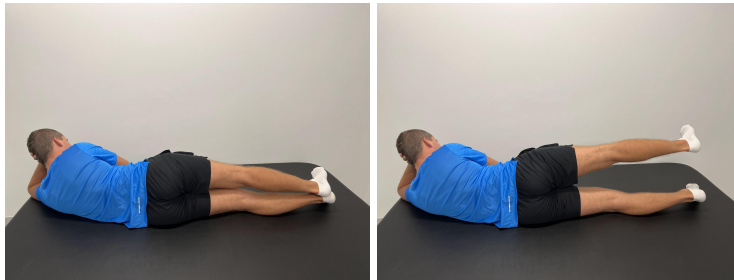


II faasi harjutused:

- Jätkata eelmise etapi isomeetriliste harjutustega
- Puusatõsted domineerivalt ühe jalaga 10 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Külililamangus sirge jala tõsted 10-15 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas



- Veerandkükid domineerivalt ühe jalaga 10-20 kordust, 3 seeriat, 1 kord päevas

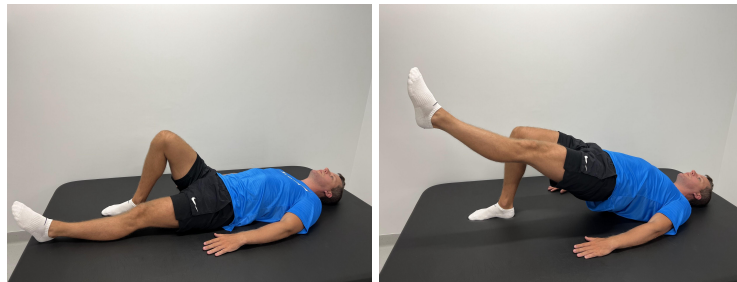


- Külgsuunas astumised 15 kordust 3 seeriat, 1 kord päevas



III faasi harjutused:

- Külililamangus sirge jala tõste puhul kasutada lisaraskust
- Puusatõsted progresseeruvalt ühe jalaga 10-20 kordust, 3 seeriat, 3-4 korda nädalas



- Kükid progresseeruvalt ühe jalaga 10-20 kordust, 3 seeriat, 3-4 korda nädalas



- Steppingile astumised 10-20 kordust, 3 seeriat, 3-4 korda nädalas



- Käärkükid progresseeruvalt 10-20 kordust, 3 seeriat, 3-4 korda nädalas



- Kummilindi vastupanuga jala eemaldamine 10-20 kordust, 3 seeriat, 3-4 korda nädalas

