

Lapsen pitkä kipsisaapas, harjoitusohjelma

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen, turvotuksen ehkäiseminen sekä alaraajan lihasvoimien ylläpysyminen.

Tee harjoitukset 2-3 kertaa päivässä.



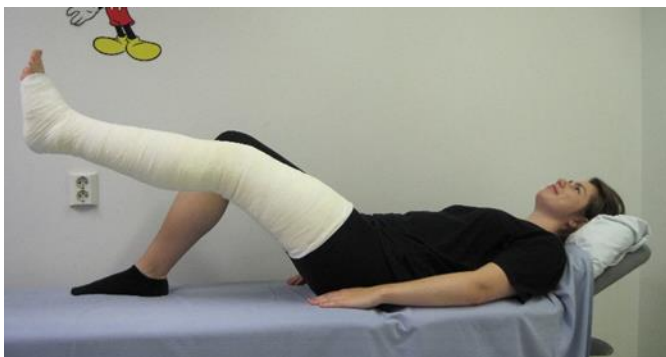
Pidä jalkaa kohoasennossa turvotuksen ehkäisemiseksi.

Koukista ja ojenna varpaita 10 kertaa reippaassa tahdissa useita kertoja päivässä.



Selinmakuulla, paina polvea suoraksi kipsin sisällä. Jännitä reisilihas. Pidä jännitys 5-10 sekuntia ja rentouta.

Toista _____ kertaa.



Selinmakuulla, paina polvi suoraksi ja jännitä reisilihas.

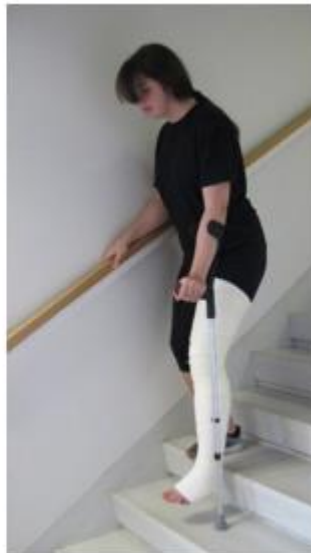
Nosta jalka suorana ylös ja laske hitaasti alas.

Toista _____ kertaa.



Aseta sauvat eteen ja siirrä kipsattu jalka sauvojen väliin. Pidä selkä suorana.

Siirrä paino käsille ja astu terveellä jalalla askel kipsatun jalan ohi.



Portaat ylöspäin:

Pidä yhdellä kädellä kiinni kaiteesta ja toisella sauvasta. Siirrä paino käsille ja ota askel ylös terveellä jalalla.

Portaat alaspäin:

Pidä toisella kädellä kaiteesta ja siirrä ensin sauva ja kipsattu jalka alemmalle portaalle. Siirrä paino käsille ja ota askel terveellä jalalla.



Portaat ylöspäin:

Siirrä paino molemmille käsille ja ota askel ylös terveellä jalalla.

Portaat alaspäin:

Siirrä ensin sauvat ja kipsattu jalka alemmalle portaalle. Siirrä paino käsille ja ota askel terveellä jalalla.