

Fysioterapeutin ohjeita MPFL-toimenpiteen jälkeen

Kävely

Leikatulle jalalle saa astua ortopedin antamien ohjeiden mukaan. Leikkauksen jälkeen kävelyn tukena tarvitaan kyynärsauvoja usein 4 viikon ajan. Kyynärsauvat saa jättää pois, kun pystyy kävelemään ontumatta ja ilman kipuja.

VARAUSLUPA

Liikeharjoitukset

Leikattua polvea saa koukistaa ja ojentaa vapaasti kivun sallimissa rajoissa. Tärkeää on saada fysioterapeutin ohjaamien harjoitteiden avulla aktivoitua suora reisilihas. Harjoitteiden tavoitteena on palauttaa polven liikkuvuus ja vahvistaa polvea ympäröiviä lihaksia.

Liikeharjoitteet aloitetaan heti leikkauksen jälkeen ja niitä on tärkeää tehdä päivittäin. Aloita harjoitteiden teko pienillä toistomäärillä ja lisää rasitusta vähitellen.

Kun leikkauksesta on kulunut 8 viikkoa, saa aloittaa polven koukistusharjoitukset kevyttä vastusta vastaan (esim. tarrapainojen kanssa). Polven koukistusharjoitteet kuntosalilaitteilla saa aloittaa vasta 3 kuukautta leikkauksen jälkeen kevyellä vastuksella.

Polven saaminen suoraksi leikkauksen jälkeen on erittäin tärkeää ja sen vuoksi leikatun polven alla EI SAA pitää tyynyä selinmakuulla ollessa. Kylkimakuulla saa olla heti leikkauksen jälkeen, mutta polvien väliin on hyvä laittaa tyyny.

Kivun hoito

Leikkauksen jälkeen voi esiintyä vaihtelevasti kipua ensimmäisten viikkojen aikana. Tämän vuoksi kipulääkityksen täytyy olla säännöllistä ja riittävää, jotta liikkuminen ja kuntoutuminen onnistuvat suunnitellusti.

Kylmähoito ja kohoasento vähentävät leikkauksen jälkeistä kipua ja turvotusta. Kylmäpakkausta voi käyttää useita kertoja päivässä; 2-3 tunnin välein, 15 minuuttia kerralla. Kylmäpakkauksen ja ihon väliin tulee laittaa esim. ohut pyyhe.

Liikunta/harrastukset leikkauksen jälkeen

Kevyt pyöräily (kuntopyörällä) on sallittu, kun polven liikerata on riittävä, yleensä noin 4 viikkoa toimenpiteestä. Vesijuoksun voi aloittaa myös, kun leikkauksesta on kulunut 4 viikkoa. Huomioi kuitenkin, että polveen ei tule ylijännystä. Paluu urheiluun on sallittua, kun leikannut lääkäri antaa siihen luvan.

Autolla ajo onnistuu tavallisesti 4 viikkoa leikkauksesta, kun itse arvioi pystyvänsä hallitsemaan ajamisen myös äkkilanteissa.

Harjoitusohjelma

Noudattamalla seuraavia ohjeita edistät leikkauksesta kuntoutumista.
Tee harjoitusohjelma 2-3 kertaa päivässä.

Istuen tai selinmakuulla jalat suorina. Jännitä leikatun jalan reisilihaksia, pidä jännitys 2-3 sekuntia ja rentoutua. Toista liikettä 20-30 kertaa.



Asetu selinmakuulle. Koukista terve alaraaja, jalkapohja alustalle. Koukista leikatun jalan nilkka ja ojenna polvi. Nosta jalkaa n. 20 cm ylös, pidä 2-3 sekuntia. Tuo jalka hitaasti alas. Tee liikettä niin kauan kuin jaksat, pidä tauko ja toista harjoitus. Tee harjoitus myös niin, että varpaat ovat sisään- ja ulospäin kierrettynä.



a) Istu jalkapohjat maassa. Koukista ja ojenna leikatun jalan polvea liu'uttamalla jalkapohjaa lattiaa pitkin. Toista liike 15-20 kertaa.

b) Kun kipuu helpottaa voit ojentaa polven myös niin, että nostat leikatun jalan ilmaan. Pidä jännitys 3-5 sekuntia. Tuo jalka alas ja vie polvi koukkuun niin pitkälle kuin saat.

Toista liike 15-20 kertaa. Pidä tauko ja toista sarja.



Istu penkin tai sängyn reunalla, terve jalka lattialla ja leikattu jalka ojennettuna istuinalustalle. Pidä selkä suorana ja taivuta ylävartaloa rauhallisesti eteenpäin. Venytys tuntuu reiden takaosassa. Pidä venytys n. 20 sekunnin ajan ja rentoudu. Tee venytys 3 kertaa peräkkäin.



Istu jalka suorana. Pidä jalka täysin rentona. Liu'uta polvilumpiota vuoroin oikealle ja vasemmalle sekä ylöspäin ja alaspäin. Tee liikettä 1 minuutti yhtäjaksoisesti. Toista 2-3 kertaa.

Harjoitusohjelma



Sauvakävely tasamaalla

- 1) Vie sauvat eteen hartioiden leveydelle.
- 2) Astu kipeä/leikattu jalka sauvojen väliin.
- 3) Astu terveellä jalalla eteenpäin.



Sauvakävely portaissa

Portaiden kulkeminen alaspäin

- 1) Siirrä sauvat alas seuraavalle portaalle.
- 2) Astu kipeä/leikattu jalka sauvojen kanssa samalle portaalle.
- 3) Astu terveellä jalalla kipeän/leikatun jalan viereen.



Portaiden kulkeminen ylöspäin

- 1) Ota terveellä jalalla askel seuraavalle portaalle.
- 2) Siirrä sauvat samalle portaalle terveen jalan kanssa.
- 3) Astu kipeä/leikattu jalka terveen jalan viereen.

Portaita kulkiessa voi käyttää tukena myös kaidetta.



Jatkokontrolli

Kontrolli fysioterapeutille, kun leikkauksesta on kulunut 2 viikkoa ja mahdollisesti myös 4-6 viikon kuluttua. Tarvittaessa fysioterapia jatkuu avosektorilla. Leikkauksen lääkärin kontrolli on 3-4 kuukauden kuluttua toimenpiteestä.