

## Olkapääpotilaan harjoitusohjelma

---

Noudattamalla seuraavia ohjeita edistät olkapään kuntoutumista. Tee harjoitukset 2-3 kertaa vuorokaudessa verenkierron ylläpitämiseksi, turvotuksen vähentämiseksi ja nivelten liikelaaajuuden ylläpitämiseksi.

Kivun ja turvotuksen vähentämiseksi voit käyttää kylmäpakkausta kolmen tunnin välein, 20 minuuttia kerrallaan. Muista laittaa ohut kangas ihon ja kylmäpakkauksen väliin.

Kantoliina tulee käyttää ympäri vuorokauden. Sen voi ottaa pois ainoastaan suihkun, pukeutumisen ja kyynärnivelen liikkuvuusharjoituksen ajaksi, mutta silloinkaan olkaniveltä ei saa liikuttaa.

Kiinnitä huomiota hyvään ryhtiin kantoliinaa käyttäessäsi!

Lääkäri on määrännyt kantoliinan käyttöajaksi \_\_\_\_\_ viikkoa.

### Liikeharjoitukset

Pidä käsi kantoliinassa harjoituksen ajan.

- 1) Vie sormet nyrkkiin ja ojenna suoraksi.
- 2) Koukista ja ojenna rannetta.

Toista molemmat liikkeet 15–20 kertaa.



Pidä käsi kantoliinassa harjoituksen ajan. Käännä kämmentä vuoroin ylöspäin ja alaspäin. Toista liike 15–20 kertaa.



Ota käsi pois kantoliinasta harjoituksen ajaksi.

Koukista ja ojenna kyynärpäätä liu'uttaen kyynärvartta vatsaa pitkin. Huomioi, että kyynärniveli ojentuu täysin suoraksi ja olkavarsi pysyy kiinni vartalossa liikkeen ajan. Toista liike 15–20 kertaa.



Ota käsi pois kantoliinasta harjoituksen ajaksi. Nojaa pöytään terveellä kädellä. Anna leikatun käden roikkua rentona. Heiluta kättä vartalon painoa hyväksi käyttäen niin, että piirät sormilla ympyrää. Tee liike molempiin suuntiin. Heiluta kättä myös oikealta vasemmalle sekä eteen ja taakse. Toista liikettä minuutin ajan, useita kertoja päivässä.

