

Pitkä kipsihyly- potilaan harjoitusohjelma

Varauslupa _____

Asentohoito

Kipsijalan kohoasento sekä varpaiden ja nilkan tehokas liikuttelu vähentävät turvotusta ja laskimotukosten vaaraa. Pidempään istuessasi nosta kipsijalka tuolille.

Liikeharjoitukset

Tekemällä seuraavia liikeharjoituksia edistät kuntoutumistasi. Harjoitusten tekeminen ehkäisee lihasten surkastumista. Aloita harjoitusten tekeminen heti kipsauksen jälkeen ja tee ne 2-3 kertaa vuorokaudessa.

Reisilihasharjoitus selinmakuulla



Vedä nilkat koukkuun ja yritä painaa samanaikaisesti polvitaipeet alustaa vasten. Jännitä reisilihakset tiukoiksi. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja rentouta lihakset. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sarja.

Reisilihasharjoitus selinmakuulla



1) Nosta kipsijalka irti alustasta. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja laske jalka rauhallisesti alas.

2) Tee liike myös varpaat vuoroin sisään- ja ulospäin käännettynä.

Toista liikkeitä niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sarjat.

Pakarlihasharjoitus seisten



Vie kipsijalka taakse ja tuo takaisin toisen jalan viereen. Älä kallista vartaloa eteenpäin. (Harjoituksen voi tehdä myös vatsamakuulla).

Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sarja.

Pakarlihasharjoitus seisten



Vie kipsijalka sivulle ja tuo takaisin toisen jalan viereen. Älä kallista vartaloa sivullepäin. (Harjoituksen voi tehdä myös terveellä kyljellä maaten).

Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä tauko ja toista sarja.

Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)