

Pitkä saapaskipsi -potilaan harjoitusohjelma

Varauslupa _____

Asentohoito

Kipsijalan kohoasento ja varpaiden 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



Yritä painaa polvitaiepet 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 liikkeit 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)