

Polvikulumapotilaan harjoitusohjelma

Harjoitusohjelman tavoitteena on lihasvoiman ja nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen ja parantaminen tekonivelleikkaukseen pääsyä odottaessa. Tee harjoitukset päivittäin.

Sauvakävely

Kolmipistekävely

- 1) Vie sauvat eteen hartioiden leveydelle.
- 2) Astu leikattava jalka sauvojen väliin kantapää edellä.
- 3) Astu terveellä jalalla eteenpäin.



Vuorotahtikävely

- 1) Vie oikea sauva ja vasen jalka eteenpäin.
- 2) Vie sitten vasen sauva ja oikea jalka eteenpäin.
- 3) Jatka näin vuorotahtiin ottaen normaalimittaisia askelia.



Liikeharjoitukset

Pakara- ja reisilihaksia vahvistavat harjoitukset

- 1) Purista pakaralihakset tiukasti yhteen. Pidä jännitys hetken. Rentoudu.
- 2) Jännitä reisilihakset vetämällä nilkat koukkuun ja painamalla polvitaiteet alustaa vasten. Pidä jännitys hetken. Rentoudu.

Toista molemmat liikkeet niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä pieni tauko ja toista liikkeet.



Reisilihaksia vahvistava harjoitus

Terve jalka koukussa jalkapohja alustalla.

- 1) Koukista leikattavan jalan nilkka ja ojenna polvi. Nosta jalka 20 cm ylöspäin ja laske hitaasti alustalle. Rentoudu liikkeiden välillä.
- 2) Tee liike myös varpaat vuoroin sisään- ja ulospäin käännettynä.

Toista liikkeet niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä pieni tauko ja toista liikkeet.



Etureiden lihaksia vahvistava harjoitus

Vedä leikattavan jalan nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Tee tästä suoran jalan nostoa. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä pieni tauko ja toista liike.



Takareiden lihasten venytys

Tue leikattava jalka kuvan mukaisesti esimerkiksi jakkaralle tai rahille niin, että polvitaive on tyhjän päällä. Pidä venytys 30 sekuntia. Toista 3-5 kertaa.



Pohjelihaksia vahvistava harjoitus

Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolista. Nouse seisomaan varpaille ja laske tämän jälkeen kantapäät rauhallisesti alas. Toista liike niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä pieni tauko ja toista liike.



Selinmakuulla polvet koukussa

Purista pakarat yhteen ja nosta lantio alustasta. Palaa alkuasentoon.

Toista nosto niin monta kertaa kuin jaksat.

Pidä pieni tauko ja toista liike.



Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)