

Fysioterapeutin ohjeita polvitähystyspotilaalle

Noudattamalla seuraavia ohjeita ehkäiset alaraajojen lihasten surkastumista sekä polven liikkuvuuden rajoittumista. Tee harjoitukset 2-3 kertaa vuorokaudessa.

Tähystetyn jalan kohoasento auttaa turvotukseen. Lisäksi kivun ja turvotuksen hoitoon voi käyttää kylmää 3 tunnin välein, 20 minuuttia kerrallaan. Muista laittaa jokin kangas ihon ja kylmäpakkauksen väliin.

Harjoittelua on hyvä jatkaa 1-3 kuukauden ajan tai niin kauan, kunnes on mahdollista palata toimenpidettä edeltäneisiin liikuntaharrastuksiin.

Raskasta urheilua tulee välttää 3-4 viikon ajan.

Liikeharjoitteet

Harjoitukset eivät saa merkitsevästi lisätä polven kipua ja turvotusta. Lisää harjoitusten voimakkuutta ja suoritusmääriä 3-5 vuorokauden kuluttua toimenpiteestä.

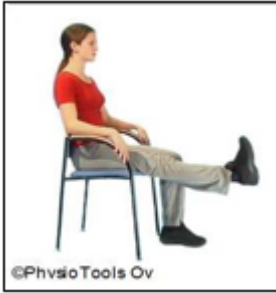
Asetu selinmakuulle. Koukista terve alaraaja, jalkapohja alustalla. Koukista tähystetyn jalan nilkka ja ojenna polvi. Nosta jalkaa n. 20 cm ylös, pidä 2-3 sekuntia. Tuo jalka hitaasti jarruttaen alas.

Tee liikettä niin kauan kuin jaksat, pidä tauko ja toista harjoitus.

Tee harjoitus myös niin, että kantapää on sisään- ja uloskierrettyinä.



Istu ryhdikkäästi. Vedä tähystetyn jalan nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys 3-5 sekuntia. Tuo jalka alas ja vie polvi koukkuun niin pitkälle kuin saat. Tee harjoitus 15–20 liikkeen sarjana. Toista sarja 2-3 kertaa.



Seiso ylävartalo suorana. Vie tähystetty jalka taakse polvi ojennettuna. Älä kallista vartaloa eteenpäin.

Tee liikettä niin kauan kuin jaksat.

Liikettä voit tehostaa laittamalla nilkkaan lisäpainon.

Tee harjoitus myös niin, että viet jalkaa suoraan sivulle, varpaiden osoittaessa eteenpäin.



Istu penkin tai sängyn reunalla, terve jalka lattialla, tähystetty jalka ojennettuna istuinalustalle.

Paina käsillä ojennetun jalan polvea suoraksi kallistaen samalla ylävartaloa tasaisesti eteenpäin. Venytyks tuntuu reiden takaosassa.

Pidä venytys n. 20 sekunnin ajan – rentoudu. Tee liike 3 kertaa peräkkäin.



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.



Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)