

Saapaskipsipotilaan 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

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



Reisilihasharjoitus istuen

Ojenna kipsijalan polvi suoraksi. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja laske jalka rauhallisesti alas.

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



Pakarlihasharjoitus seisten selkä suorana

1) Vie kipsijalka taakse ja tuo takaisin toisen jalan viereen. (Harjoituksen voi tehdä myös vatsamakuulla).

2) Vie kipsijalka sivulle ja tuo takaisin toisen jalan viereen. (Harjoituksen voi tehdä myös terveellä kyljellä maaten).

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

