



## Takareiden lihasten (hamstring) kiinnityksen jälkeen - fysioterapeutin ohjeita

---

Alkuvaiheessa, kun lihaskiinnitys ei ole vielä kunnolla arpeutunut, on vaarana, että se pettää. Tästä syystä tiettyjä asioita tulee välttää **kuuden viikon ajan** leikkauksesta.

- Leikatun puolen lonkan koukistusta yli 60 asteen
- Leikatun puolen polven aktiivista koukistusta ilman jalkapohjan kontaktia alustaan
- Leikatulla jalalla ponnistamista

Liikerajoituksista johtuen kumartaminen ja kyykistyminen ovat kiellettyjä kuuden viikon ajan. Myös matalalla tai pehmeällä alustalla istuminen on kielletty. Henkilöautossa istumista ei suositella kuuteen viikkoon leikkauksesta. Tämän ajan automaatioilla tulee käyttää paritaksia. Istuminen on kuitenkin sallittua heti korotetulla tuolilla ja korotetulla wc-istuinella siten, että leikatun puolen pakaralle ei tule kuormitusta. Vasta kuuden viikon kuluttua leikkauksesta saa istua myös matalalla ja pehmeällä alustalla. Kävelyn apuvälinettä tulee käyttää 6 viikon ajan.

### VARAUSLUPA

---

Leikkauksen jälkeen kotona tarvitaan apuvälineitä noin kuuden viikon ajan. Apuvälineet saat lainaksi maksutta kotipaikkakunnan terveystieteiden keskukselta.

- Kynänsauvat
- Lonkkatyyny eli tuolin korotus
- Wc-koroke
- Sängynjalkojen korottajat
- Suihkujakkara
- Tarttumapihdit
- Sukanvetolaite

Fysioterapeutin ja leikkauksen ortopedin kontrollikäynnit ovat kuuden viikon kuluttua leikkauksesta. Tällöin arvioidaan kuntoutumisen eteneminen sekä tutkitaan polven ja lonkan liikkuvuus ja leikatun alaraajan lihastasapaino. Fysioterapeuttisen tutkimuksen pohjalta annetaan yksilöllinen harjoitusohjelma. Liikuntaharrastusten aloittaminen tapahtuu vähitellen kuuden viikon kuluttua leikkauksesta, jotta lihaskiinnitys ehtii vahvistumaan kunnolla. Lajit, jotka sisältävät hyppyjä ja juoksua, on hyvä aloittaa vasta \_\_\_\_\_ kuukauden kuluttua leikkauksesta, jotta lihaskiinnitys ehtii vahvistua kunnolla.

## 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.

Portaita kulkiessa voi käyttää tukena myös kaidetta.

