

Välilevytyräleikatun potilaan harjoitusohjelma

Sinun tulee tehdä seuraavia liikeharjoituksia edistääksesi leikkauksesta kuntoutumista. Harjoitusten tavoitteena on vartalon lihasten vahvistuminen ja hermokudoksen toipuminen leikkauksesta. Sinun tulee tehdä harjoitukset 2-3 kertaa vuorokaudessa.

Liikeharjoitukset

Hermokudosharjoitus selinmakuulla

Sinun tulee nostaa jalat tuelle kuvan osoittamalla tavalla. Voit aloittaa harjoituksen tekemisen oireettomalla jalalla. Sinun tulee vetää nilkka koukkuun ja ojentaa suoraksi rauhalliseen tahtiin. Jos oireita ei esiinny, voit ojentaa polven suoraksi ja päästää takaisin koukkuun reiden pysyessä tuella. Sinun tulee tehdä sama oireilevalla jalalla.

Sinun tulee tehdä liike vain kiristyksen tunteeseen asti ja pitää ääriasennossa maksimissaan 1 sekunnin ajan. Harjoitus ei saa lisätä hermokudoksen oireita.

Voit toistaa liikkeen 5-10 kertaa, pidä tauko ja toista sama uudelleen.

Voit tehostaa harjoitusta vetämällä leukaa rintaan.



Syvien vatsalihasten harjoitus kylkimakuulla

Sinun tulee maata kylkimakuulla selkä ja lantio keskiasennossa, polvet ja lonkat koukussa. Sinun tulee jännittää syvät vatsalihakset. Sinun on pidettävä kantapäät yhdessä ja nostettava rauhallisesti päällimmäistä polvea. Selän ja lantion kiertyminen ovat kielletty. Sinun on säilytettävä vatsalihasten jännitys myös laskiessasi polvea alas.

Voit toistaa liikkeen 8-10 kertaa, pidä tauko ja toista sama uudelleen. Sinun tulee tehdä harjoitus kummallakin kyljellä maaten.



Syvien vatsalihasten harjoitus selinmakuulla

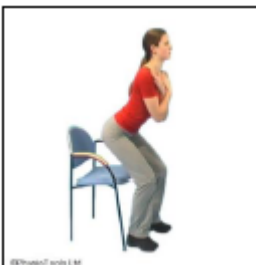
Sinun tulee jännittää syviä vatsalihaksia vetämällä kevyesti alavatsaa sisään ja painaa kevyesti alaselkää alustaa vasten. Sinun on säilytettävä vatsalihasten jännitys ja nostaa toista jalkaa hieman irti alustasta. Sinun on pidettävä selän ja lantion asento muuttumattomana. Lantion kiertyminen tai selän kaareutuminen ovat kielletty. Sinun tulee jatkaa liikkeen tekemistä jalkaa vaihtaen.

Voit toistaa yhteensä 10-15 kertaa, pidä tauko ja toista sama uudelleen. Liikehallinnan kohentuessa voit tehdä samalla jalalla useampia toistoja yhteen menoon.



Vartalon hallinta-/kyykistysharjoitus seisten

Sinun tulee seistä tuolin edessä jalat lantion leveydellä. Voit ottaa tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydän reunasta. Sinun tulee jännittää syvät vatsalihakset ja kyykistyä kuvan osoittamalla tavalla. Sinun on vietävä lantiota taakse aivan kuin menisit tuolille istumaan ja noustava ylös. Pyri keskittymään, että pakaralihakset aktivoituvat. Polvet eivät saa painua sisäänpäin. Voit toistaa liikkeen 10-15 kertaa, pidä tauko ja toista sama uudelleen.



Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)