

Sääriamputaation jälkeen tehtävät harjoitukset

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Amputaation jälkeen asentohoidot ja harjoitukset edistävät kuntoutumista. Tavoitteena on mm. estää turvotusta, parantaa kivunhallintaa, säilyttää amputoidun raajan nivelten hyvä liikkuvuus ja edistää lihasvoiman palautumista. Näin saavutat mahdollisimman hyvän pystyasennon ja liikkumisen, jotta palautuminen arkielämään sekä protetisointi on helpompaa.

Asentohoito:



- Pidä selinmakuulla molemmat alaraajat suorina.
- Älä laita tyynyä amputoidun alaraajan alle, jotta hyvä asento säilyy.



- Ollessasi kylkimakuulla tue tyynyllä amputoitu alaraaja.
- Pidä lonkka- ja polvinivelet suorassa asennossa.



- Aloita vatsamakuu vähitellen, alkuun lyhyitä aikoja kerrallaan ja myöhemmin noin puolen tunnin ajan kaksi kertaa päivässä.
- Vatsalla ollessasi pidä alaraajat vierekkäin, nilkan alle voit laittaa tyynyn.

Huom! Alkuun istu vain lyhyitä aikoja kerrallaan. Liikutele molempia alaraajoja voinnin mukaan.

Harjoitukset: Tee harjoituksia 3 - 4 kertaa päivässä.



- Selinmakuulla jännitä reisilihas ja paina koko tynkää alustaa vasten niin, että polvinivel ojentuu suoraksi.
- Pidä jännitys 5 - 10 sekuntia ja päästä rennoksi.

Toista harjoitus _____ kertaa.



- Makaa terveellä kyljellä alempi alaraaja koukussa.
- Nosta amputoitua alaraajaa sivulle ylös ja laske rauhallisesti alas.

Toista harjoitus _____ kertaa.

- Samassa alkuasennossa vie amputoitua alaraajaa pitkälle taakse säilyttäen hyvä kylkiasento.

Toista harjoitus_____ kertaa.



- Vatsamakuulla nosta amputoitua alaraajaa mahdollisimman ylös, irti alustalta ja laske rauhallisesti alas.
- Pidä lantio kiinni alustassa.

Toista harjoitus _____ kertaa.



- Istuen ojenna amputoidun alaraajan polviniveltä suoraksi.
- Pidä jännitys 5 - 10 sekuntia ja laske alas.

Tee harjoitus _____ kertaa.

- Tee harjoitus myös terveellä alaraajalla ja muista hyvä istuma-asento.



- Yleiskunnon ja lihasvoimien parannuttua siirry kävelyharjoitukseen kyynärsauvojen avulla.
- Kiinnitä huomiota heti alusta lähtien amputoidun alaraajan oikeaan liikkeeseen kävelyn eri vaiheiden aikana.

Mikäli sinulla on kysyttävää, voit ottaa yhteyttä suoraan fysioterapeuttiin.

Fysioterapeutti _____ Puh: _____