

## Säärimurtumapotilaan harjoitukset

Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen ja alaraajan lihasvoimien sekä nivelten liikkuvuuden ylläpysyminen. Tee harjoitukset 3-4 kertaa päivässä, 10–20 toistoa kerrallaan.

- Liikkumisen apuvälineenä käytä kyynärsauvoja tai muuta sinulle sopivaa apuvälinettä.
- Noudata saamiasi varausohjeita.
- Kävelyssä pyritään normaaliin kävelyn rytmiin.
- Pidä jalkaa kohoasennossa ja käytä kylmäpakkausta turvotuksen lievittämiseksi.

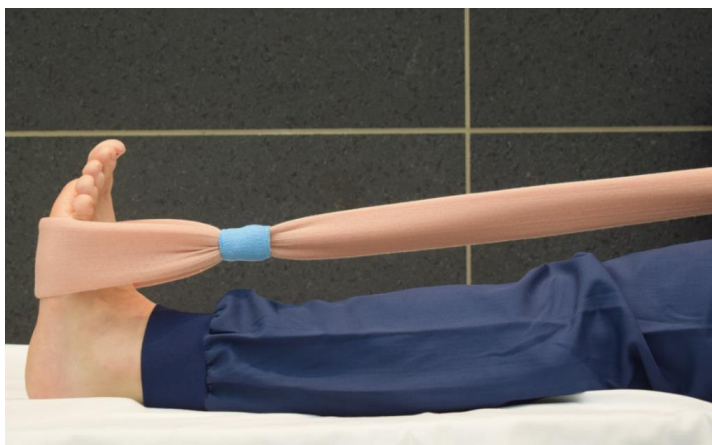


Selinmakuulla

- Pidä jalka kohoasennossa
- Koukista ja ojenna nilkkoja reippaasti.
- Toista joka tunti.



- Vedä nilkat koukkuun, jännitä reisilihaksia ja paina samanaikaisesti polvitaiepet tiukasti alustaa vasten. Pidä jännitys hetken – rentoudu.



- Laita nauha jalkaterän ympärille. Vedä nauhasta varovasti ja tunne venytys pohkeessa. Pidä venytys hetken – rentoudu.



### Selinmakuulla

- Koukista ja ojenna leikattua jalkaa jalkapohja alustassa.



### Istuen

- Jalkapohjat alustassa
- Taivuta polveasi niin paljon kuin mahdollista. Pidä asento hetken – palaa takaisin alkuasentoon.
- Pidä kantapää alustassa koko liikkeen ajan.
- Ojenna polvi suoraksi ja laske rauhallisesti alas.