

Reisiamputaation jälkeiset harjoitukset

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Amputaation jälkeen asentohoito ja harjoitukset edistävät kuntoutumista.

Harjoitusten tavoitteena on mm.

- estää turvotusta
- parantaa kivunhallintaa
- säilyttää amputoidun raajan nivelten liikkuvuus
- edistää lihasvoiman palautumista.

Harjoittelun avulla saavutat mahdollisimman hyvän pystyasennon ja liikkumisen, jolloin palautuminen arkielämään sekä mahdollinen protetisointi on helpompaa.

Asentohoito:



- Selinmakuulla pidä molemmat jalat suorina.
- Älä laita tyynyä amputoidun alaraajan alle, jotta hyvä asento säilyy.



- Ollessasi kylkimakuulla tue tyynyllä amputoitu alaraaja.
- Pidä lonkkanivel suorassa asennossa.



- Aloita vatsamakuu vähitellen.
- Vatsallasi ollessasi pidä alaraajat vierekkäin.
- Nilkan alle voit laittaa tyynyn.

Lisäksi:

Alkuun istu vain lyhyitä aikoja kerrallaan. Liikuttele molempia jalkoja voimien mukaan.

Harjoitukset: Tee harjoitukset 3 – 4 kertaa päivässä.



- Selinmakuulla jännitä pakarot tiukasti yhteen.
- Pidä jännitys 5 - 10 sekuntia.
- Rentoudu.
- Toista harjoitus _____ kertaa.



- Selinmakuulla koukista terveen jalan polvi.
- Nosta lantio alustalta mahdollisimman ylös pitäen reidet vierekkäin ja laske hitaasti alas.
- Rentoudu.
- Toista harjoitus _____ kertaa.



- Kylkimakuulla nosta amputoitu alaraaja sivulle ylöspäin ja laske rauhallisesti alas.
- Rentoudu.
- Toista harjoitus _____ kertaa.



- Kylkimakuulla vie amputoitu alaraaja mahdollisimman taakse, mutta säilytä hyvä kylkiasento.
- Tuo alaraaja takaisin alkuasentoon ja rentoudu.
- Toista harjoitus _____ kertaa



- Vatsamakuulla nosta amputoitu alaraaja mahdollisimman ylös irti alustalta.
- Laske raaja rauhallisesti takaisin alustalle.
- Rentoudu.
- Toista harjoitus _____ kertaa.



- Seiso selkä suorana tuen kanssa ja vie amputoitu alaraaja taaksepäin huomioiden hyvä ryhti.
- Tuo raaja takaisin alkuasentoon.
- Rentoudu.
- Toista harjoitus _____ kertaa.

Muista tarkistaa, että tynkä on sidottu hyvin ennen ylösnousua.

Mikäli sinulla on kysyttävää, voit ottaa yhteyttä suoraan fysioterapeuttiin.

Fysioterapeutti: _____ Puh: _____

Pohjanmaan hyvinvointialue • www.pohjanmaanhyvinvointi.fi • Vaihde 06 218 1111

Tyks Turun yliopistollinen keskussairaala • www.tyks.fi • Vaihde 02 313 0000