

Kipsihylsyn kanssa tehtävät harjoitukset

Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen ja alaraajan lihasvoimien sekä nivelten liikkuvuuksien ylläpysyminen. Tee harjoitukset 3 - 4 kertaa päivässä, lisäten toistomääriä kuntosi mukaan.



- Turvotuksen ehkäisemiseksi pidä jalkaa kohoasennossa.
- Liikuta varpaita ja nilkkaa kerran tunnissa.



- Paina polvea suoraksi kipsiä vasten.
- Jännitä reisilihasta 5-10 sekuntia.
- Paina polvea koukkuun kipsiä vasten.
- Jännitä reiden takaosan lihaksia 5-10 sekuntia.



- Koukista nilkka, jännitä reisilihas ja nosta kipsijalka hieman irti alustalta.
- Laske hitaasti alas.

Seisten



- Jännitä pakarot ja vie kipsijalkaa taaksepäin.
- Älä kallista vartaloa eteenpäin.



- Nosta kipsijalkaa sivulle, varpaat eteenpäin.
- Älä kallista vartaloa sivulle.

Seisoma-asento

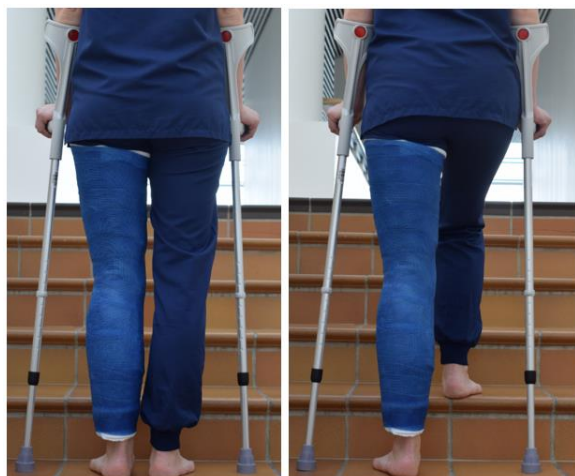


- Seiso paino terveellä jalalla, kipsattu jalka kevyesti maassa ja nilkka koukussa.
- Pidä selkä suorana, sauvat sivulla ja kyynärpäät pienessä koukussa.
- Pyri sauvakävelyssä normaaliin askelrytmiin. Laita kipsattu jalka maahan, vaikka et saisi varata, jotta oppisit kävelemään normaalisti varausluvan saatuasi.



Sauvakävely tasamaalla

- Aseta sauvat eteen, pidä selkä suorana.
- Siirrä kipsattu jalka sauvojen väliin.
- Ota paino käsille, ojentaudu suoraksi ja astu terveellä jalalla askel kipsatun jalan ohi.
- Muista ojentaa ja koukistaa kipsatun jalan nilkkaa kävelyn aikana.



Portaat ylöspäin

- Ota paino käsille.
- Ota askel terveellä jalalla ylemmälle portaalle.
- Ponnista terveellä jalalla ja siirrä kipsattu jalka ja sauvat viereen.



Portaat alaspäin

- Siirrä sauvat ja kipsattu jalka alemmalle portaalle.
- Tukeudu sauvoihin ja astu terveellä jalalla kipsatun jalan viereen.
- Käytä portaissa kaidetta, jos se on mahdollista. Tällöin kaide korvaa toisen kyynärsauvan.