

Kipsisaappaan kanssa tehtävät harjoitukset

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



Turvotuksen ehkäisemiseksi pidä jalkaa makuulla kohoasennossa.

- Koukista ja ojenna varpaita
- Koukista ja ojenna nilkkaa kipsiä vasten



Istu symmetrisesti.
Kipsijalka saa olla lattiassa.



Ojenna kipsatun jalan polvi mahdollisimman suoraksi

Palaa rauhallisesti alkuasentoon.



Seiso paino terveellä jalalla, kipeän jalan polvi ja lonkka suorana, kipsattu jalka kevyesti maassa.

Pidä selkä suorana, sauvat sivulla ja kynärpäät pienessä koukussa.



Ota tukea tuolista ja koukista kipsatun jalan polvea, vie kantapäätä pakaraa kohti.

Palaa rauhallisesti alkuasentoon.

Pyri sauvakävelyssä normaaliin askelrytmiin. Laita kipsattu jalka maahan, vaikka et saisi varata, jotta oppisit kävelemään normaalisti varausluvan saatuaasi.



- 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 koukistaa ja ojentaa myös kipsatun jalan polvea ja rullata askel varpaiden kautta.

Portaat ylöspäin



- Pidä toisella kädellä kiinni kaiteesta ja toisella sauvoista tai sauvat molemmissa käsissä.
- Ota paino käsille ja ota askel ylös terveellä jalalla.



- Ponnista terveellä jalalla ja siirrä kipsattu jalka ja sauva viereen.
- Pidä koko ajan kiinni kaiteesta.

Portaat alaspäin



- Pidä toisella kädellä kiinni kaiteesta ja toisella sauvoista.



- Siirrä ensin sauva ja kipsattu jalka seuraavalle askelmalle.
- Siirrä terve jalka kipeän jalan viereen.
- Pidä koko ajan kiinni kaiteesta.