

## Lapsen lyhyt kipsisaapas, harjoitusohjelma

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

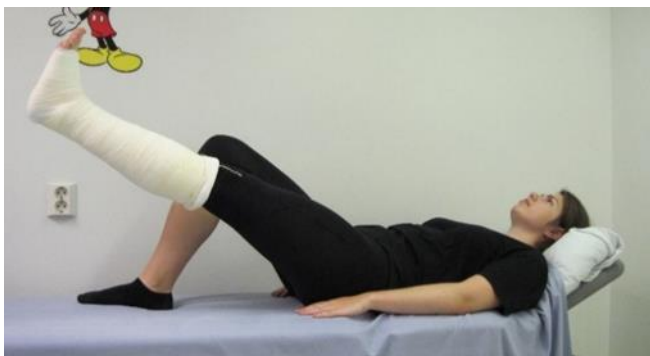
Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen, turvotuksen ehkäiseminen sekä alaraajan lihasvoimien ylläpysyminen.

Tee harjoitukset 2-3 kertaa päivässä.



Pidä jalka kohoasennossa turvotuksen ehkäisemiseksi.

Koukista ja ojenna varpaita 10 kertaa reippaassa tahdissa useita kertoja päivässä.



Selinmakuulla, paina polvi suoraksi ja jännitä reisilihas.

Nosta jalka ylös polvi suorana ja laske hitaasti alas.

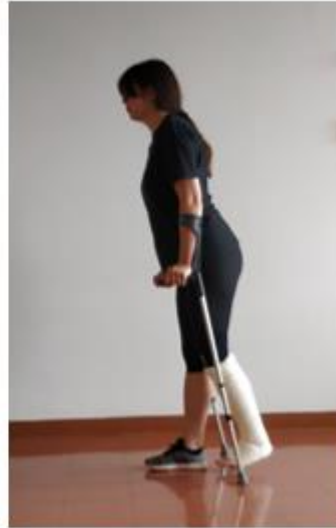
Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



Istuen ojenna polvi suoraksi ja pidä asento \_\_\_\_\_ laskien.

Koukista polvi hitaasti takaisin alkuasentoon.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



Aseta sauvat eteen ja siirrä kipsattu jalka sauvojen väliin. Pidä selkä suorana.

Siirrä paino käsille ja astu terveellä jalalla askel kipsatun jalan ohi. Muista ojentaa ja koukistaa myös kipsatun jalan polvea kävelyn aikana



Portaat ylöspäin:

Pidä yhdellä kädellä kiinni kaiteesta ja toisella sauvasta. Siirrä paino käsille ja ota askel ylös terveellä jalalla.

Portaat alaspäin:

Pidä toisella kädellä kaiteesta ja siirrä ensin sauva ja kipsattu jalka alemmalle portaalle. Siirrä paino käsille ja ota askel terveellä jalalla.



Portaat ylöspäin:

Siirrä paino molemmille käsille ja ota askel ylös terveellä jalalla.

Portaat alaspäin:

Siirrä ensin sauvat ja kipsattu jalka alemmalle portaalle. Siirrä paino käsille ja ota askel terveellä jalalla.