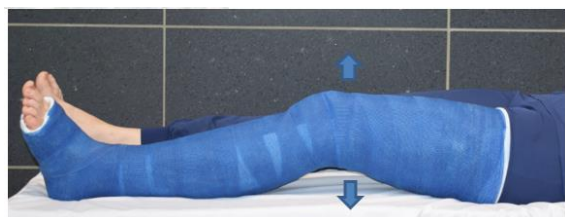


Pitkän kipsisaappaan kanssa tehtävät harjoitukset

Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen ja alaraajan lihasvoimien sekä nivelten liikkuvuuksien ylläpysyminen. Tee harjoitukset 3-4 kertaa päivässä, 5-20 toistoa kerrallaan lisäten toistomääriä kuntosi mukaan.



- Turvotuksen ehkäisemiseksi pidä jalkaa kohoasennossa.
- Heiluta varpaita ja koukista sekä ojenna nilkkaa kipsiä vasten joka tunti.



- Paina polvea suoraksi kipsin sisällä. Jännitä reisilihasta 5-15 sekuntia.
- Vedä polvea koukkuun kipsiä vasten. Jännitä reiden takaosan lihaksia 5-15 sekuntia.



- Jännitä reisilihas ja nosta kipsijalka hieman irti alustalta.
- Laske hitaasti alas.

Seisten



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



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

Seisoma-asento



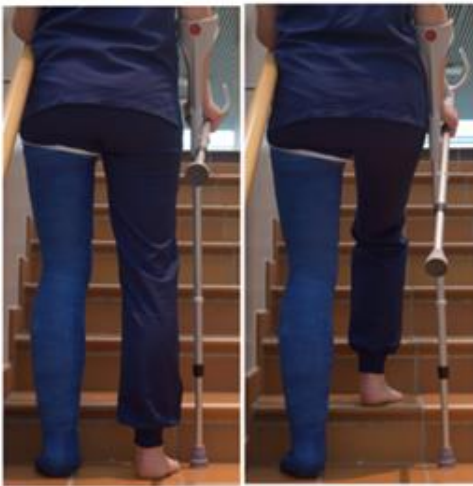
- Seiso paino terveellä jalalla, kipsattu jalka kevyesti maassa.
- Pidä selkä suorana, sauvat sivulla ja kyynärpäät pienessä koukussa.
- Pyri sauvakävelyssä normaaliin askelrytmiin. Laita kipsattu jalka maahan, vaikka et saisi varata, jotta oppisit kävelemään normaalisti varausluvan saatuaasi.

Sauvakävely



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

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 ojenna se suoraksi. Siirrä kipsattu jalka ja sauva terveen jalan viereen.

Portaat alaspäin



- Pidä toisella kädellä kiinni kaiteesta ja toisella sauvoista tai sauvat molemmissa käsissä.
- Siirrä ensin sauva ja kipsattu jalka seuraavalle askelmalle.
- Ota paino käsille ja siirrä terve jalka kipeän jalan viereen.