

Operatsioonijärgsed soovitud artroskoopilise akromioplastika korral 6 esimeseks nädalaks.

- Peale operatsiooni võib kasutada tugilingu opereeritud käe toestamiseks 2 nädala jooksul. Harjutuste sooritamise ajaks eemalda tugiling
- Valu leevendamiseks ja turse alandamiseks asetage opereeritud õlale külmakott 20-30 minutiks 4-5x päevas
- Esimese 2-3 nädala jooksul ära tõsta veeklaasist raskemaid esemeid
- Alusta harjutustega 3-5 päeva jooksul peale operatsiooni.
- Hea taastumise tagab individuaalne taastusravi programm, mille koostamiseks pöördu taastusarsti või füsioterapeudi poole. Individuaalse taastusravi programmiga peaks alustama 10-14 päeva möödudes operatsioonist.

0-2 nädalat operatsioonist:

- Harjuta iga päev 4-5x päevas
- Painutused/sirutused sõrmedest, randmest ja küünarliigesest
- Pendelharjutused: harjutuse sooritamiseks kalluta ennast kergelt ettesuunas (nagu näidatud joonisel); soorita harjutust 5-7 minutit
- Õlgade kehitamine nagu näidatud joonisel 1.
- Suru abaluud seljal kokku, nagu näidatud joonisel 2.



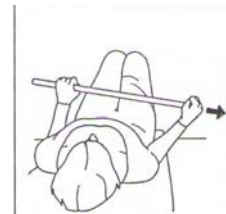
Joonis 1.



Joonis 2.



- Selili asendis võta kätte võimlemiskepp ning pööra kätt väljapoole abistades teise käega, nagu näidatud joonisel. Soorita harjutust 15-20 korda 1-2 kordusena.



- Selili asendis haara opereeritud käe randmest ning vii sirge käsi eessuunas kuni valuni 5-10 korda 1-2 kordusena.

- Aseta käsi seljale ning libista kätt mööda tuharat üles-suunas kuni valuni 5-10 korda 1-2 kordusena.



- Lihaspingutus õlaliigest liigutavate lihaste toonuse hoidmiseks: seistes käsi küünarnukist kõverdatud 90° ja vastu keha hoitud nagu näidatud joonistel 3-6.

3. Suru ühe käe peopesa vastu teist kätt, hoia 3-5 sekundit



5. Seistes vastu suru

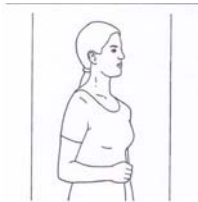


4. Suru küünarvarre selgmist külge vastu seina, hoia 3-5 sekundit

selg
seina,

6.

Seistes küljega vastu seina. suru küünarnukk vastu seina, hoia 3-5 sekundit



küünarnukk vastu seina küljele, hoia 3-5 sekundit



3-6 nädalat operatsioonist:

- Lubatud igapäevategevused valutus liikuvus ulatuses
- Pendelharjutusi kasuta AINULT lõdvestuse eesmärgil
- Seistes vii sirge käsi ette esialgu kuni õlatasapinnani ning suurendades liikuvuse ulatust nagu valu lubab.
- Selili asendis aseta käed kukla taha ning aeglaselt langetades küünarliigesed maha nagu näidatud joonisel. Hoia 10 sekundit ning vii käed lähteasendisse tagasi, soorita harjutust 5-10 korda.

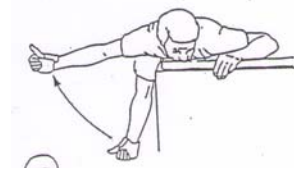
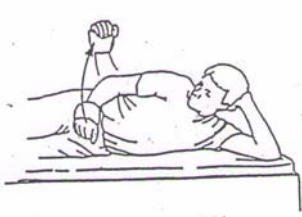


- Seistes tõsta käsi küünarliigesest kõverdatuna õlatasapinnani ning venita õlavart kergelt risti üle keha vastaspoole õla suunas, nagu näidatud joonisel. Hoia venitust 10 sekundit.

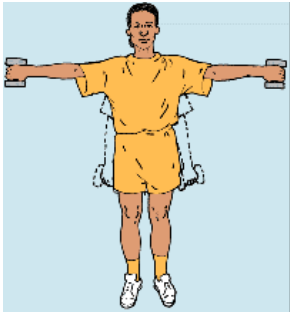


Eesti Artroskoopia ja Sporditraumatoloogia Selts

- Kõhuli asendis hoides käes 1 kg raskust ja hoides põialt üles-suunas tõsta kätt nagu näidatud joonisel.



- Lamades ühel küljel, opereeritud käsi peal ja hoides käes 0,5-1 kg raskust pööra kätt väljapoole nagu näidatud joonisel.



- Hoides mõlemas käes 0,5-1 kg raskust vii sirged käed ette veidi diagonaalsuunas kuni õlatasapinnani. Soorita harjutust 10-12 korda 3 kordusena.

Head paranemist !