

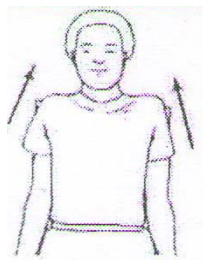
## Õlaliigese Rotator-cuffi (õlavarre pöörajahlihaste kõõluskätise) vigastuse operatsioonijärgsed soovitused esimese 6 nädala jooksul.

- Olenevalt vigastuse raskusest ja operatsiooni tehnikast, võib olla vajalik opereeritud käe toetamine linguga 2-3 nädalat, mille vajaduse otsustab teie raviarst.
- Olenevalt vigastuse raskusest ja paiknemisest on 2-3 nädalat piiratud kindlad liigutussuunad, mille kohta annab täpsemad juhised raviarst
- Operatsioonijärgselt on 4 nädala jooksul keelatud tõsta raskuseid, mis on raskemad kui klaas vett.
- Oluline on õppida LÕDVESTAMA opereeritud kätt ja kogu õlavöödet, see aitab vähendada valu ning parandab vere- ja lümfiringet.
- Esimese 3-5 päeva jooksul peale operatsiooni aseta õlale külmakott 3-4x päevas 20-30 minutiks valu ja turse vähendamiseks ning hiljem harjutuste sooritamise järgselt.
- Harjutustega alusta 3-5 päeva jooksul peale operatsiooni
- Võimalusel tee harjutusi peegli ees, et vältida valede liigutuste kujunemist.
- Hea taastumise tagab individuaalne harjutusprogramm, mille saamiseks pöördu taastusarsti või füsioterapeudi poole 2-3 nädala möödudes operatsioonist.

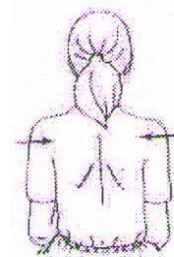
### 0-2 nädalat operatsioonist

- Soorita harjutusi iga päev 2-3x päevas
- Pendelharjutuste sooritamiseks toetu terve käega lauale ning kalluta ennast kergelt ette suunas, et opereeritud käsi jääks vabalt rippuma, nagu näidatud joonisel. Soorita harjutust 3-5 minutit 3-5 x päevas
- Sõrmede, randme ning küünarliigese sirutamine ja painutamine 2-3 korda päevas
- Kehita õlgu ja suru abaluud kergelt seljal kokku nagu näidatud joonistel 1,2.

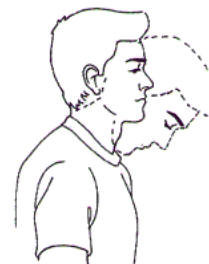
Joonis 1.



Joonis 2.



- Kaela venitusharjutused külgedele, pööramisega ning ette/taha suunas





### 2-4 nädalat operatsioonist:

- Soorita harjutusi 5-7 päeval 2-3x päevas
- Jätka eelnevalt kirjeldatud harjutustega
- Seistes näoga seina poole „kõnni” opereeritud käe sõrmedega mööda seina üles kuni õlatasapinnani ning samamoodi tagurpidi alla. Korda harjutust 15-20 korda
- Õlaliigest liigutavate lihaste pingutamine ette, taha, sisse- ja väljapoole nagu näidatud joonistel. Soorita 8-10 harjutuskorda 2-3 kordusena. Algasend küünarnukk kõverdatud 90° ja õlavars surutud vastu külge. Suru kätt näidatud suunas, hoides pingutust 3-5 sekundit.

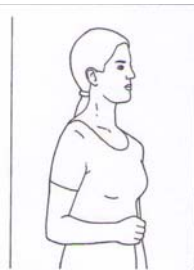
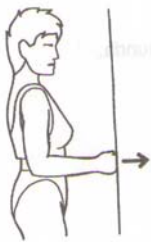


Ette suunas

Taha suunas

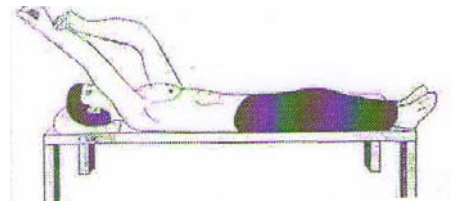
Sissepoole

Väljapoole



### 4-6 nädalat operatsioonist:

- Pendelharjutusi soorita AINULT lõdvestuse eesmärgil
- Jätka eelnevalt kirjeldatud harjutustega
- Suurenda liikuvuse ulatust ettesuunas kuni valuni, abistades liigutuse sooritamisel terve käega. Soorita harjutust 15-20 korda
- Lamades selili kõverdatud küünarnukkidega siruta käsivarred otse üles nagu näidatud joonisel. Soorita harjutust 15-20 korda



- „Sõudmine”: hoides mõlema käega kinni kummilindist, küünarnukid kõverdatud täisnurgale, tõmba kummilinti nagu ohje taha suunas, lükates abaluud kokku. Soorita 10-12 harjutust 2-3 korda.



**Head paranemist!**