



Harjoitusohje pitkän alaraajakipsin kanssa

Harjoitusohjelma

Harjoittele säännöllisesti 2-3 kertaa päivässä. Harjoitteilla pyritään ylläpitämään lihasvoimaa sekä tehostamaan verenkiertoa kipsatussa jalassa. Turvotuksen hoitoon käytä kohoasentoa.



Kohoasento

Turvotuksen vähentämiseksi ojenna ja koukista varpaita tehokkaasti. Pidä kipsijalkaa kohoasennossa 20-30 min kerrallaan.



Reisilihasharjoitus

Jännitä reisilihas. Nosta kipsijalkaa suorana ylös ja laske takaisin alas.

toistot

sarjat

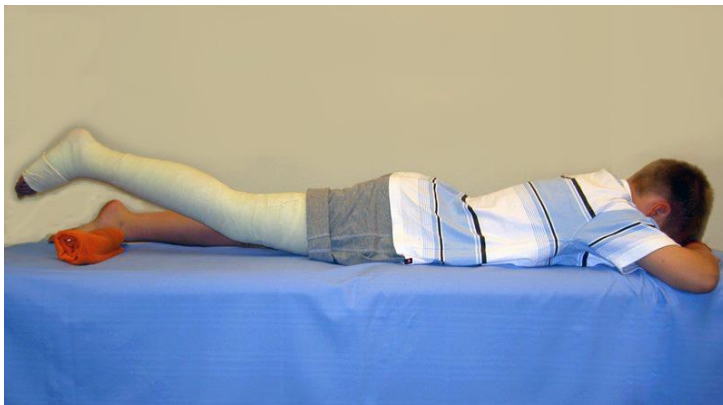


Pakaralihasharjoitus

Nosta kipsijalkaa ylös takaviistoon. Laske takaisin alas. Huom! Pidä lantio edessä.

toistot

sarjat



Pakaralihasharjoitus

Nosta kipsiraaja alustalta ylös. Laske takaisin alas. Huom! Pidä lantio alustalla.

toistot

sarjat



Reisilihasharjoitus

Jännitä reisilihasta voimakkaasti kipsin sisällä 5 sekunnin ajan.

toistot

sarjat

Fysioterapeutti

puh. (014)