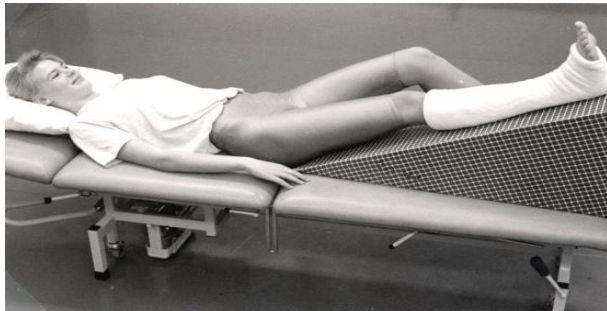




Harjoittelu kipsin kanssa

Harjoitteilla pyritään ylläpitämään lihasvoimaa sekä tehostamaan verenkiertoa kipsatussa jalassa. Harjoittele säännöllisesti 2-3 kertaa päivässä. Pyri alkuun tekemään jokaista liikettä 15 toistoa. Tämän onnistuessa pyri jatkossa tekemään 15 toistoa kutakin liikettä kolmesti päivässä. Turvotuksen vähentämiseksi pidä kipsattua jalkaa kohoasennossa 20-30 min kerrallaan, 1-2 tunnin välein jos on turvotusta. Yöksi kipsijalka tuetaan tyynyn päälle lievään kohoasentoon.

Kohoasento turvotuksen hoitoon

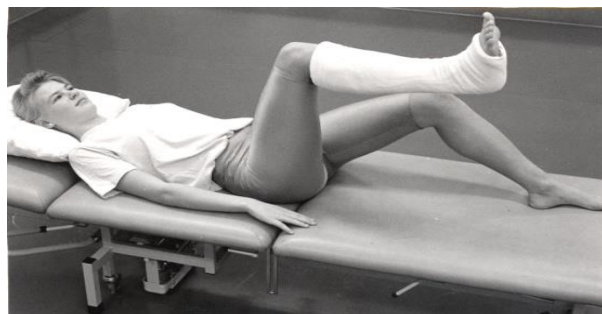


- Ojenna ja koukista varpaita tehokkaasti
- Kohoasennon yhteydessä voit poistaa irrotettavan kipsiortoosin ja tehdä nilkan kevyttä ojennus-koukistussuuntaista liikettä **mikäli se on erikseen sinulle sairaalassa neuvottu tehtäväksi**



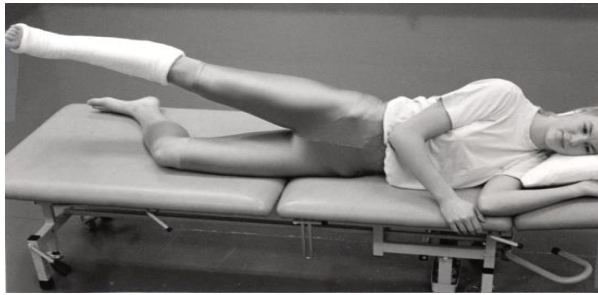
Reisilihasharjoitus

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



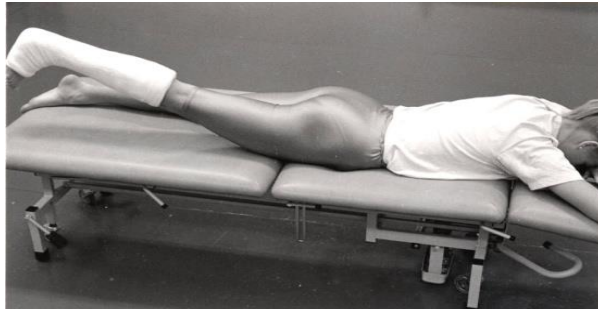
Polven ja lonkan liikkuvuusharjoite

- Vedä lonkka ja polvi koukkuun ja ojenna takaisin suoraksi



Pakaraliohasharjoitus

- Nosta kipsijalkaa ylös takaviistoon- laske takaisin alas
- Huom! pidä lantio edessä



Pakaraliohasharjoitus

- Nosta kipsijalka alustalta ylös - laske takaisin alas
- Huom! pidä lantio alustalla



Polven koukistajalihasten harjoitus

- Koukista polvi mahdollisimman pitkälle - ojenna takaisin suoraksi



Reisiliohasharjoitus

- Ojenna polvi suoraksi ja pidä jännitys viiteen laskien
- Laske kipsijalka takaisin lattialle

Fysioterapeutti

puh. 014-.....