

Kuntoutusohje hauraislihaksen alaosan jännesiirteen jälkeen

2–6 viikkoa leikkauksen jälkeen

- Käytä kantosidosta 6 viikon ajan leikkauksen jälkeen. Voit poistaa kantosidoksen peseytymisen ja harjoitusten ajaksi. Huolehdi, että kyynärnivel pysyy koukistettuna.
- Käytä leikattua kättä apukätenä kevyissä päivän toimissa (esim. pukeminen, peseytyminen, kevyet kotiaskareet).
- Vältä leikatun yläraajan kuormittamista yli 0,5 kg kuormalla ensimmäiset 12 viikkoa (esim. nostaminen, kantaminen, yläraajaan tukeutuminen).

Aloita harjoittelu seuraavien ohjeiden mukaan fysioterapeutin ohjauksen jälkeen noin 2 viikkoa leikkauksesta.

Ohjeita harjoitteluun:

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua
- Tee harjoitteita 4–6 kertaa päivässä
- Toista kutakin liikettä 10–20 kertaa
- Aloita pienistä toistomääristä ja lisää toistoja kuntoutumisen edetessä
- Muista harjoitteissa hyvä hartiaryhti.
- Käytä kylmää erityisesti harjoittelun jälkeen tarpeen mukaan useita kertoja päivässä 15–20 minuuttia kerrallaan.

Harjoitukset alkavat seuraavalta sivulta.

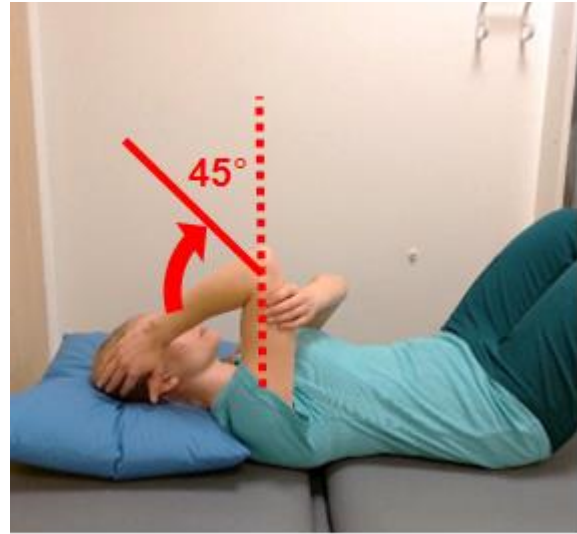
1. Jatka edellisen vaiheen harjoituksia (viikot 0–2)

2. Kyynärnivelen kouistus ja ojennus (vaihtoehdot A ja B)



Vaihtoehto A

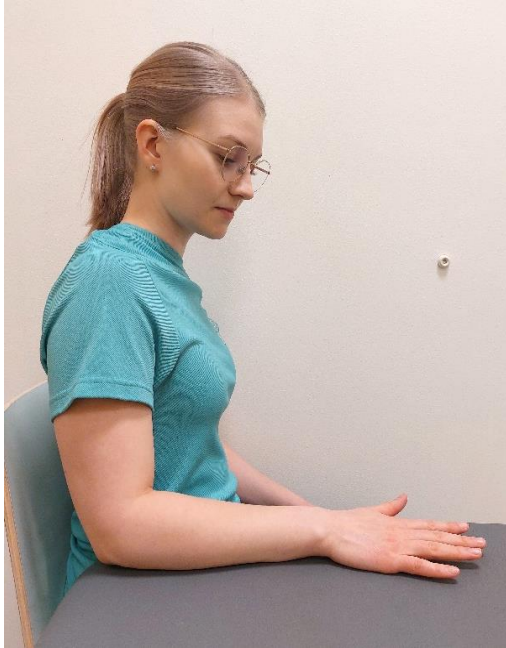
Koukista kyynärpäätä. Ojenna kyynärpäätä max. 45° kulmaan. Voit tehdä liikettä myös molemmilla käsillä yhtä aikaa ja peilin edessä. Älä venytä väkisin.



Vaihtoehto B

Voit tehdä harjoituksen aluksi makuulla, jos se on pystyasennossa vielä liian haastavaa. Tue toisella kädellä olkavarresta. Koukista kyynärpäätä. Ojenna kyynärpäätä max. 45° kulmaan (kuvan osoittamalla tavalla).

3. Kyynärvarren kierto kyynärpää suorassa kulmassa



Kyynärnivel tuettuna suoraan kulmaan.



Kierrä kämmentä alas- ja ylöspäin.
Älä venytä väkisin.

4. Olkanivelen liikkuvuusharjoitus



Tue kyynärpää toisella kädellä.



Nosta käsi ylös ja laske rauhallisesti alas.

Yhteystiedot

Mikäli sinulla on kysyttävää kuntoutukseen liittyen, voit ottaa yhteyttä käsikirurgian fysioterapeuttiin p. 014 269 5105