

Kuntoutusohje hauislihaksen alaosan jännesiirteen jälkeen

6–12 viikkoa leikkauksen jälkeen

- Jätä kantosidos pois käytöstä asteittain.
- Käytä kättä apukätenä kevyissä päivän toimissa (esim. pukeminen, peseytyminen, kevyet kotiaskareet).
- Vältä leikatun yläraajan kuormittamista yli 2 kg kuormalla ensimmäiset 12 viikkoa (esim. nostaminen, kantaminen, yläraajaan tukeutuminen).
- Huomioi hyvä hartiaryhti kaikissa tilanteissa, myös harjoitellessa.

Aloita harjoittelu seuraavien ohjeiden mukaan fysioterapeutin ohjauksen jälkeen noin 6 viikkoa leikkauksesta.

- 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.

Harjoitteet

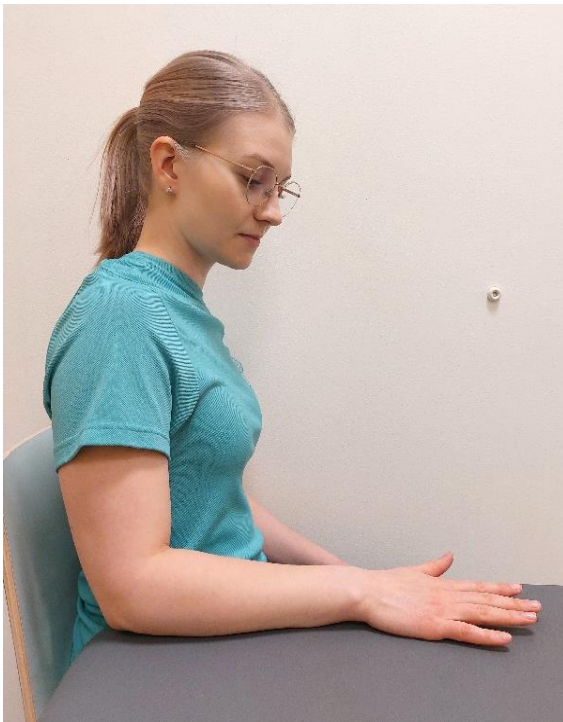
- Pyri lisäämään kyynärnivelen ojennusta asteittain.
- Tavoitteena on kyynärnivelen täysi liikerata 8–12 viikon kuluttua leikkauksesta.
- Älä kuitenkaan yritä venyttää esimerkiksi toisen käden avulla.

1. Kyynärnivelen koukistus ja ojennus



Koukista ja ojenna kyynärniveltä rauhallisesti kivun sallimissa rajoissa. Voit tehdä liikkeen peilin edessä ja myös molemmilla käsillä yhtä aikaa.

2. Kyynärvarren kierto



Kyynärnivel koukistettuna suoraan kulmaan.



Kierrä kämmentä alas- ja ylöspäin. Voit tehdä liikkeen peilin edessä ja molemmilla käsillä yhtä aikaa.

3. Olkanivelen liikkuvuusharjoitus



Nosta kättä ylös etukautta ja laske rauhallisesti alas.



Voit aluksi avustaa tarvittaessa toisella kädellä.

5. Kyynärnivelen ojennusta ja liikehallintaa lisäävä harjoitus



Liu'uta käsiä eteenpäin reisiä pitkin. Pyri ojentamaan kyynärnivel mahdollisimman suoraksi. Palaa takaisin alkuasentoon rauhallisesti. Tee harjoitusta välillä kämmen sisäänpäin, ylöspäin sekä alaspäin. Voit tehdä harjoitusta myös vuorotahtiin.

Yhteystiedot

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