

Kuntoutusohje haislihaksen alaosan jänteen kiinnityksen jälkeen

2–6 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 6 viikkoa (esim. nostaminen, kantaminen, yläraajaan tukeutuminen).
- Rasvaa leikkausarpia (perusvoiteella) ja hiero niitä pyörivällä liikkeellä kevyesti muutaman kerran päivässä. Tämä ehkäisee arven kiristystä ja kiinnikkeiden muodostumista.

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
- Jos haisijänne kipeytyy harjoittelusta voimakkaasti, pidä parin päivän tauko ja jatka sitten harjoittelua.

Aloita seuraava harjoitteet fysioterapeutin ohjauksen jälkeen noin 2 viikkoa leikkauksesta.

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

- Pyri lisäämään kyynärnivelen ojennusta asteittain.
- Tavoitteena on kyynärnivelen lähes täysi liikerata 3–6 viikon kuluttua leikkauksesta.
- Älä kuitenkaan yritä lisätä liikerataa venyttämällä esimerkiksi toisen käden avulla.

5. Kynärnivelen ojennusta ja liikehallintaa lisäävä harjoitus



Liu'uta käsiä eteenpäin reisiä pitkin. Pyri ojentamaan kynärniveli 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