

Polven liikeharjoittelu 6 viikkoa tekonivelleikkauksen jälkeen

Polven tekonivelleikkauksesta kuntoutuminen kestää kahteen vuoteen asti. Leikkauksen jälkeinen kipu ja turvotus helpottavat kuukausien kuluessa. Kuntoutuminen ja toimintakyvyn ylläpysyminen edellyttävät säännöllistä ja nousujohteista harjoittelua.

Tekonivelleikkauksen jälkeen polvi on yleensä kipeä ensimmäiset kaksi - kolme kuukautta. Sen jälkeen kipu helpottaa vähitellen. Mikäli käytössä oleva kipulääkitys ei riitä, varaa aika omalle terveysasemalle.

Kivusta huolimatta polven liikkuvuusharjoittelu on erittäin tärkeää. Harjoittelun mahdollistamiseksi on hyvä ottaa tarvittaessa kipulääkitystä. Harjoittelun aikana saa tuntua lievää tai kohtalaista kipua. Toisaalta säännöllinen liikeharjoittelu myös helpottaa kipua pitkällä aikavälillä.

Tekonivelleikkauksen jälkeen turvotusta voi olla usean kuukauden ajan sekä polven että koko leikatun raajan alueella. Liikkuminen ja lepo sopivassa suhteessa, kohoasento ja kylmähoito lievittävät turvotusta. Jos polven turvotus selkeästi lisääntyy rasituksesta eikä lieviy levossa, kevennä harjoittelua tilapäisesti.

Varaa tarvittaessa aika harjoittelun ohjaukseen terveysaseman fysioterapeutilta.



Ohjeita liikkuvuusharjoitteluun:

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.
- Harjoittele 2-3 kertaa päivässä.
- Toista kutakin liikettä 3-5 kertaa.
- Pidä venytys 20-30 sekuntia.
- Tee 1-3 sarjaa.
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja ja sarjoja.
- Pyri lisäämään liikettä vähitellen.



Polven ojennusta lisäävä harjoitus.
Ota käsillä tukea seinästä. Astu leikatulla jalalla askel taaksepäin. Ojenna polvi suoraksi.



Reiden takaosan lihasten venytys.
Istu tuolilla leikattu jalka suorana. Paina käsillä rauhallisesti polvea suoraksi. Pidä selkä suorana.



Polven koukistusta lisäävä harjoitus.
Nosta leikattu jalka korokkeelle.
Venytä polvea koukkuun kehon painon avulla.



Ohjeita lihasvoimaharjoitteluun:

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.
- Harjoittele 2-3 kertaa viikossa
- Toista kutakin liikettä 10-15 kertaa.
- Tee 2-3 sarjaa.
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja ja sarjoja.



Alaraajojen lihaksia vahvistava harjoitus.
Askele portaalle ja alas. Tee molemmilla jaloilla.
Ota tarvittaessa tukea.



Alaraajojen lihaksia vahvistava harjoitus.
Nojaa seinään, jalat noin reiden mitan irti seinästä.
Kyykisty viiden reiden korkeintaan vaakatasoon.
Nouse ylös. Ota tarvittaessa tukea.



Alaraajojen lihaksia vahvistava harjoitus.
Nouse tuolilta ylös ja laskeudu hitaasti takaisin.



Pohjelihaksia vahvistava harjoitus.
Nouse varpaille ja laskeudu alas.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE