

Akromioklavikulaarliigese reseksioon Postoperatiivse taastusravi protokoll füsioterapeutidele

Nädal 2-4:

- Juhendada patsienti lingu kasutamise, hügieeni, posturaalkontrolli ning opereeritud liigese vigastuste vältimise osas
- TENS
- Manuaalterapeutilised käsitlused:
- Armkoe mobiliseerimine
- Glenohumeraalliigese mobiliseerimine (hüpomobiilsuse korral tase III ja IV, normipärase mobiilsuse korral tase I ja II)
- Skapulotorakaalliigese ja lülisamba rinnaosa mobiliseerimine vastavalt vajadusele (tase I, II ja III kuni 6nda nädalani, edaspidi tase IV)
- Õlaliigese posterioorse liigeskapsli venituse ("Cross Body", "Sleepers Stretch")
- Lisavenitusharjutuste õpetamine patsiendile
- Sõrmede, randme- ja küünarliigese ning kaela aktiivsed liikuvusharjutused
- "Pulley"-teraapia
- Pöörata tähelepanu õlaliigese biomehhaanikale
- Glenohumeraalliigese rütmiline stabilisatsioon selililamangus (õlavarre fleksioon 60°, 90°, 120°)
- Kehatüve lihaste treening
- Vastupidavustreening (kõnd, veloergomeeter)

Kriteeriumid järgmise faasi minemiseks:

- Täielik PROM

Nädal 5-6:

- Vajadusel jätkata manuaalterapeutiliste käsitlustega
- Ülajäseme ratas
- Õlavarre- ja abaluupiirkonna lihaste treening progresseeruvalt:
 - "Empty Can"; "Full Can" harjutus kuni 90° fleksiooni skapulaartasapinnas
 - Välisrotatsioon hantliga külililamangus
 - Biitsepsi ja triitsepsi treening
 - Abaluu stabilisaatorid ("Blackburn" harjutused)
 - Kätekõverdused (seinal/laual/põrandal)
- Glenohumeraalliigese rütmiline stabilisatsioon seistes kuni 90° ("Flexibar"/"BodyBlade")
- Topispallivisked seistes rinnalt; seistes üle pea
- Progressiivselt vastupidavus- ning kehatüve lihaste treening

Kriteeriumid järgmise faasi minemiseks:

- Täielik AROM

Nädal 7-12:

- Jätkata progresseeruvalt eelmise perioodi harjutustega
- Ülajäseme ratas (lisada kiirust ning vastupanu)
- Isokineetiline õlavarre siserotatsiooni ja välisrotatsiooni treening (45° abduktsioonis, suured nurkkiirused)
- Õlavarre välisrotatsioon 90°/90° asendis kummilindiga
- Rütmiline stabilisatsioon kogu ROM ulatuses ("Flexibar"/"BodyBlade")

- Selja lailihase treening, rinnalt surumine
- Topispalliga figuurharjutused (nt. 8, ruut, ring)
- Alustada lihtsamate spordispetsiifiliste tegevustega (ujumine, tennis, visked)

Kriteeriumid järgmise faasi minemiseks:

- Lihasjõu, võimsuse taastumine, õla dünaamiline stabiilsus

Nädal 13-16:

- Jätkata progresseeruvalt eelmise perioodi harjutustega
- Alustada kerge plüomeetrilise treeninguga
- “Throwers Ten” harjutused
- “Military Press” harjutus anterioorselt
- Viskeharjutused
- Progresseeruvalt spordieriala spetsiifilised harjutused

Kasutatud kirjandus:

1. Rogerson JS: Acromioclavicular joint arthroscopy and distal clavicle excision, Advanced arthroscopy 147-158
2. University of Delaware, Physical therapy clinic. Rehabilitation practice guidelines for subacromial decompression