

## Põlve eesmise ristatisideme rekonstruktsioon Postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

### Eesmärgid:

Põletiku ja turse vähendamine opereeritud põlve piirkonnas  
Põlveliigese liikuvuse taastamine  
Reie piirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine  
Järkjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

### Päev 1-7:

- Külmageeli kott (15-20 minutit iga 3-4 tunni järel)
- Kahe küünarkargu kasutamine, opereeritud jalale toetumine jala enda raskusega, imiteerida normipärasest kõnnimustrit (vaata karkudega kõndimise juhendit!)
- Hüppeliigese liikuvusharjutused (“pumpamine”)



10-15 kordust; 2-3 seeriat; 2 korda päevas

- Tuharalihaste aktivatsioon



10-15 kordust; 2-3 seeriat; 2 korda päevas

- Reielihaste isomeetriline aktivatsioon



Pinguta lihast 10 sekundi jooksul ning lõdvesta; 10-15 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

- Selililamangus põlve sirutus-painutus vastavalt taluvusele



10-15 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

- Selililamangus sirge jala tõstmine



5-20 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

- Kõhulilamangus sirge jala tõstmine



5-20 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

- Külililamangus sirge jala tõstmine



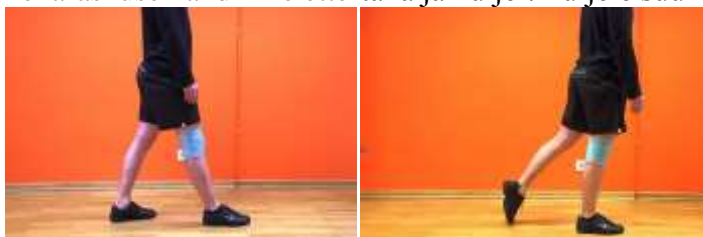
5-20 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

- Passiivsed venitusharjutused põlveliigese liikuvuse suurendamiseks (0°-90°).



Kõhulilamangus venitust hoida 2-3 minutit; 3-5 korda; 3-5 korda päevas  
Istudes venitust hoida 30-60 sekundit; 3-5 korda; 3-5 korda päevas

- Seistes kahel jalal keharaskuse kandmine ette-taha ja küljelt-küljele suunas.

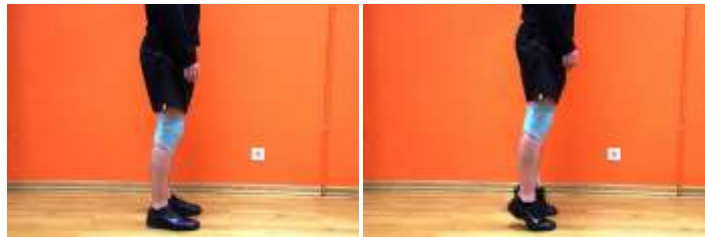




10-15 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

### **Päev 8-14:**

- Külmageeli kott (15-20 min 2-3 korda päevas, hiljem vajadusel harjutuste järgselt valu korral)
- Keharaskuse kandmine opereeritud jalale vastavalt taluvusele, füsioterapeudiga kooskõlastades üleminek ühele küünarkargule
- Reielihaste isomeetriline aktivatsioon
- Varvastele tõus kahel jalal



10-15 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- Selililamangus sirge jala tõstmine
- Kõhulilamangus sirge jala tõstmine
- Külililamangus sirge jala tõstmine
- Minikükk seina ääres 0°-30°



Hoida asendit 5-30 sekundit; 5-10 kordust; 1-2 korda päevas

- Opereeritud jalal seismine käte toega



5-20 sekundit; 5-10 kordust; 1-2 korda päevas

- Veloergomeeter ilma koormuseta
- Passiivsed venitusharjutused põlveliigese liikuvuse suurendamiseks ( $0^{\circ}$ - $120^{\circ}$ )



Venitust hoida 15-30 sekundit; 3-5 korda; 3-5 korda päevas

#### **Nädal 3-4:**

- Füsioterapeudiga kooskõlastades loobumine karkudest
- Minikükk seina ääres  $0^{\circ}$ - $60^{\circ}$



Hoida asendit 5-30 sekundit; 5-10 kordust; 1-2 korda päevas

- Ühel jalal seismine ilma toeta



5-20 sekundit; 5-10 kordust; 1-2 korda päevas

- Puusapiirkonna lihaste aktiveerimine seistes kummilindi vastupanuga (tugijalaks ainult mitteopereeritud jalg)



10-15 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- Veloergomeeter (järgjärguline koormuse tõus)
- Passiivsed venitusharjutused põlveliigese liikuvuse suurendamiseks opereerimata jalaga võrdsele tasemele

### Nädal 5-8:

- Veloergomeeter (koormuse tõstmine)
- Minikükk/jalapress 0°-60° (kahel ja ühel jalal; lisaraskustega)

- Reie tagumise grupi lihaste treening



10-15 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- Puusapiirkonna lihaste aktiveerimine seistes kummilindi vastupanuga (tugijalaks ka opereeritud jalg)
- Väljaasted 0°-60°



10-15 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- Ühel jalal seistes tasakaalu ja koordineerimise treening



10-15 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- Naasmine tööle sõltuvalt töö iseloomust
- Sirgjooneline sörk-jooks 16 nädal, suunamuutusega 20 nädal
- Naasmine sporti 5-6 kuu
- Naasmine võistlustele 8-9 kuu

Märkused:

Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust

Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda

**Efektiivseks taastumiseks on vajalik treening füsioterapeudi juhendamisel!**