

Rotaatormanseti massiivse rebendi õmbus Varajase postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Eesmärgid:

Põletiku ja turse vähendamine opereeritud õla piirkonnas
Õlaliigese liikuvuse taastamine
Õlapiirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine
Järgjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Nädal 0-8:

Vältida:

- Opereeritud õla aktiivset liigutamist
- Esemete tõstmist opereeritud käega
- Käe viimist selja taha, äkilisi liigutusi
- Keharaskuse toetamist käele
- Käsi lingul keskmiselt kolm nädalat, täpsemad juhised annab arst. Käsi eemaldada lingult üksnes võimlemise ja pesemise ajaks.
- Külmaravi 1-3 päev 20 minutit iga tunni järel pärast kolmandat päeva vajadusel harjutuste järgselt valu korral
- Pendliharjutused



Ringid mõlemas suunas; 2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- Palli pigistamisharjutus



20-30 kordust, 3-5 korda päevas

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused selililamangus:
 - Esimene nädal käe tõstmise ette kuni 100°, edaspidi kuni 130°



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- Esimene nädal õlavarre pööramine väljapoole kuni 20°, edaspidi kuni 25°



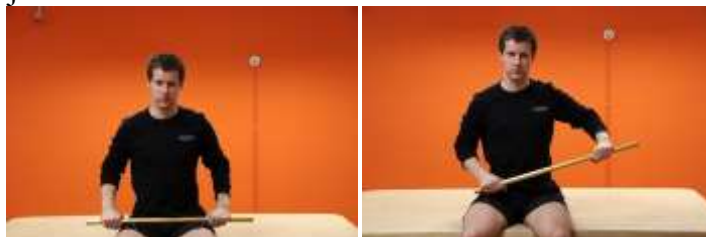
2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- Esimene nädal õlavarre pööramine sissepoole kuni 20°, edaspidi kuni 30°



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- Õlaliigese passiivne liikuvusharjutus istudes või seistes:
 - Käe viimine küljele kuni 60°



2-3 minutit; 3-5 korda päevas

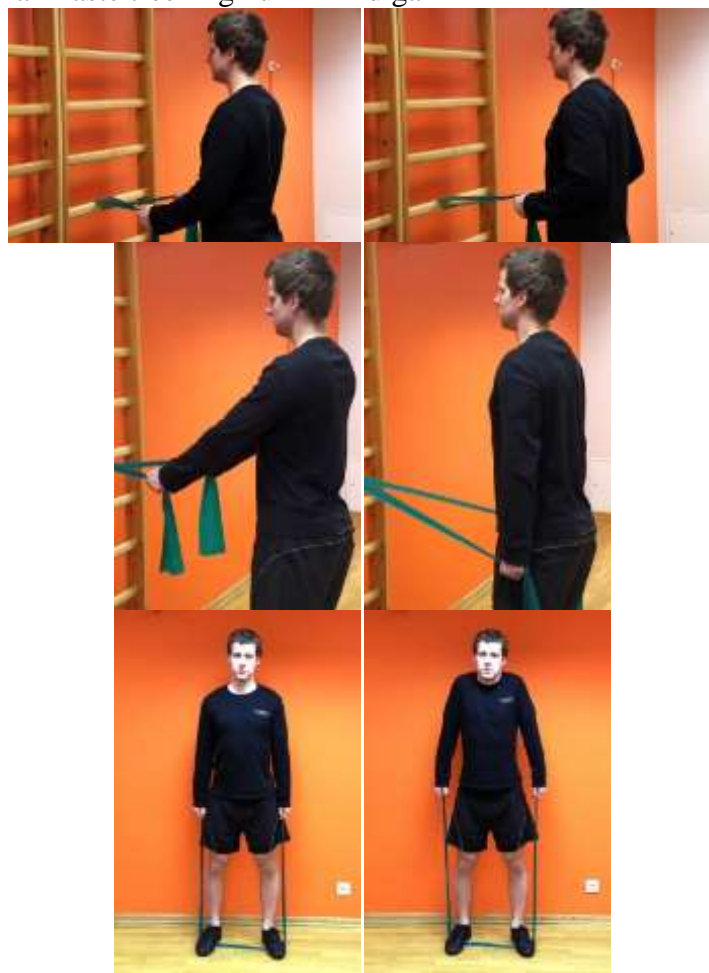
- Abaluu piirkonna lihaste aktivatsioon alates 3st



Suru 5-10 sekundit; 10-15 korda; 1-2 korda päevas

Nädal 9-10:

- Valu korral jätkata pendelharjutustega
- Jätkata õlaliigese passiivsete liikuvusharjutustega
- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga



15-20 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- Sirge käe tõstmine ette kuni 45°



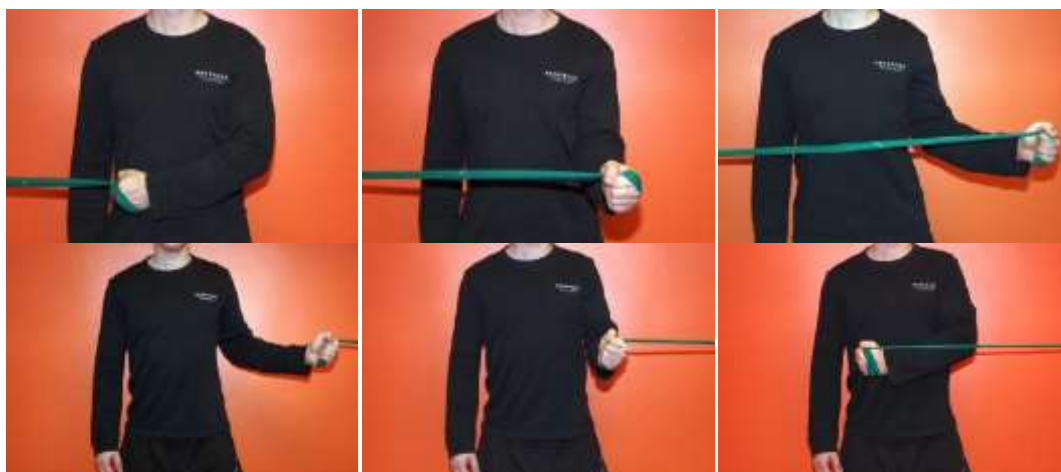
15-20 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

Nädal 11-16

- Õlavarre rotaatorlihaste aktivatsioon (esimesed 2 nädalat isomeetriselt, edaspidi kummilindiga)



Suru 5-10 sekundit; 10-15 korda; 1-2 korda päevas



15-20 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- Sirge käe tõstmine ette kuni 90°



15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3-5 korda päevas

- Seistes sirge käe tõstmine kõrvale kuni 45°



15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3-5 korda päevas

Nädal 17-22:

- Progressiivselt aktiivse liigesliikuvuse harjutused kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud õlaga
- Jätkata progresseeruvalt lihastreeninguga

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!