

Õlaliigese traumaatiline eesmine ebastabiilsus Konservatiivne taastusravi protokoll patsiendile

Eesmärgid:

Põletiku ja turse vähendamine õlaliigese piirkonnas
Õlaliigese liikuvuse taastamine
Õla piirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine
Järgjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Lingsideme kasutamine:

- 3 päeva kuni 4 nädalat sõltuvalt patsiendi vanusest
- Käsi eemaldada lingult üksnes võimlemise ja pesemise ajaks

1-14 päev:

- Külmageeli kott:
 - o 1-3 päev 15-20 min 3-4 tunni järel
 - o 4-7 päev 15-20 min 2-3 korda päevas
- Pendelharjutused



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

- Palli pigistamisharjutus



20-30 kordust; 3-5 korda päevas

- Künarliigese liikuvusharjutused (passiivselt progresseeruvalt aktiivseks)
 - o Fleksioon kuni 130°



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

- o Käsivarre sissepoole ja väljapoole pööramine vastavalt taluvusele



2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused
 - o Teise käe abiga või võimlemiskepiga
 - Käe viimine ette ja küljele kuni 90°



2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- Õlavarre sissepööramine kuni kõhuni



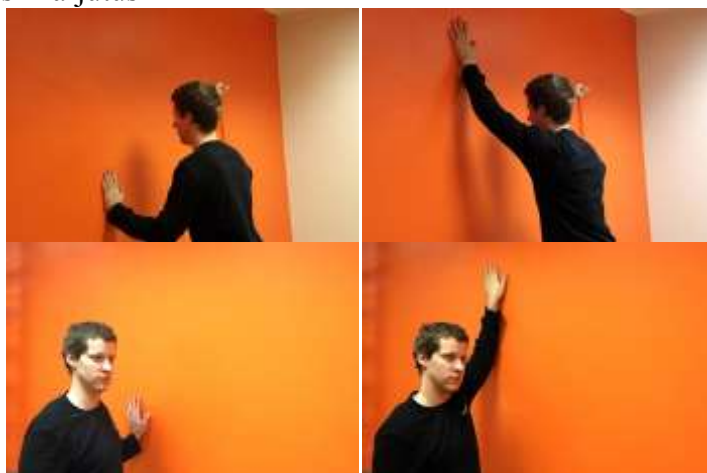
2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- Õlavarre väljapööramine kuni 30°



2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- o “Wall Slides” harjutus



2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- Abaluu piirkonna lihaste treening





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

- Õla- ja küünarliigese lihaste isomeetiline treening



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

Nädal 3-4:

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused
 - o Võimlemiskepiga
 - Käe viimine ette ja küljele kuni 140°
 - Õlavarre sissepööramine kuni kõhuni
 - Õlavarre väljapööramine kuni 40°
 - “Wall Slides” harjutus

- Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused progresseeruva raskusega
 - Fleksioon 45°
 - Abduktsioon 45°

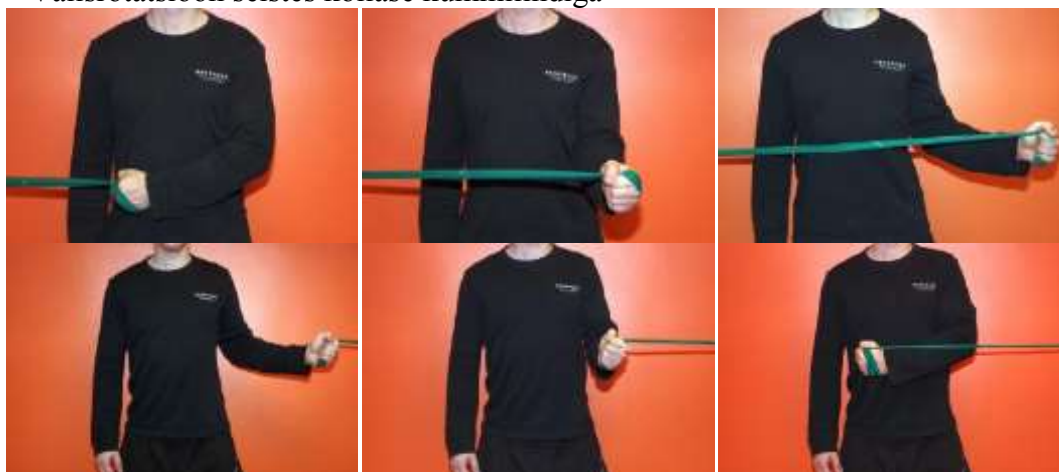


15-20 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- Jõuharjutused
 - Abaluu piirkonna lihaste treening
 - Siserotatsioon külililamangus 0.5kg raskusega
 - Välisrotatsioon seistes kollase kummilindiga

Nädal 5-8:

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused
 - Võimlemiskepiga
 - Käe viimine ette ja küljele kuni 160°
 - Õlavarre sissepööramine kuni käe viimiseni selja taha
 - Õlavarre väljapööramine kuni 60°
 - “Wall Slides” harjutus
- Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused progresseeruva raskusega
 - Fleksioon 90°
 - Abduktsioon 90°
- Jõuharjutused
 - Abaluu stabilisaatorite treening
 - Siserotatsioon seistes kollase kummilindiga
 - Välisrotatsioon seistes kollase kummilindiga



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

Nädal 9-12:

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused progresseeruvat aktiivseteks liikuvusharjutusteks
 - Fleksioon kuni 180°
 - Abduktsioon kuni 180°
 - Siserotatsioon kuni 90°
 - Välisrotatsioon kuni 90°
- Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused progresseeruva raskusega
 - Fleksioon kuni 90°
 - Abduktsioon kuni 90°
- Jõuharjutused
 - Abaluu stabilisaatorite treening
 - Siserotatsioon seistes kollase kummilindiga
 - Välisrotatsioon seistes kollase kummilindiga

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!