

Õla artroskoopiline Bankart operatsioon 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 1-4:

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.
- Külmageeli kott (15-20 minutit iga 3-4 tunni järel), hiljem vajadusel harjutuste järgselt valu korral
- Pendliharjutused



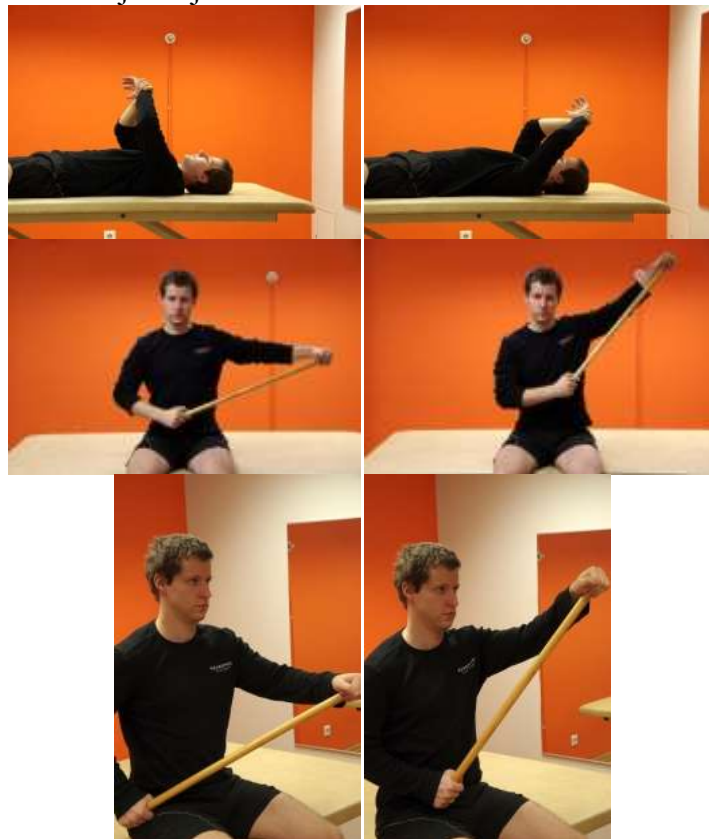
Ringid mõlemas suunas; 2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- Palli pigistamisharjutus



20-30 kordust, 3-5 korda päevas

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused:
 - o Teise käe abiga või võimlemiskepiga
 - Käe viimine ette ja küljele talvusereni



2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- o Õlavarre sissepööramine ja väljapööramine talvusereni



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- o “Wall Slides” harjutus





2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- Õlavarre rotaatorlihaste ja abaluu piirkonna lihaste aktivatsiooni alates 3. nädalast



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

Nädal 5-6:

- Valu korral jätkata pendliharjutustega
- Jätkata õlaliigese passiivsete liikuvusharjutustega
- Progressiivne välisrotaatorite venitused
- Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused
 - o Käe tõstmine ette ja küljele kuni taluvuseni



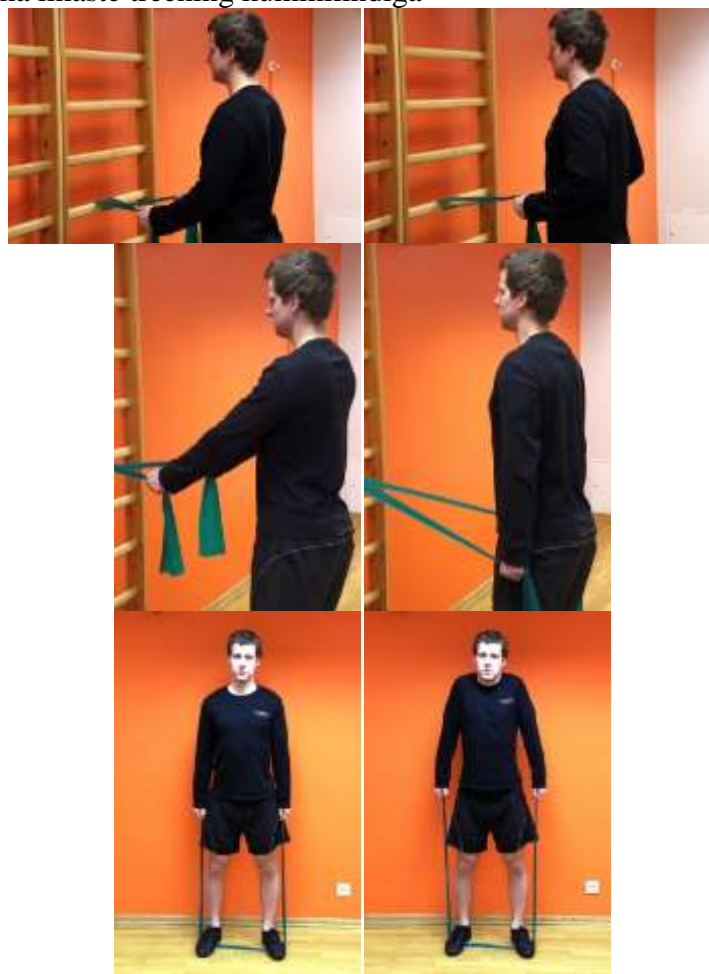
15-20 kordust; 2-3 seeriat; 1-2 korda päevas

- o Välisrotatsioon kuni 45°



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

- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga



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

- Õlavarre rotaatorite treening kummilindiga (0°-30° abduktsioon)





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

Nädal 7-9:

- Jätkata õlaliigese passiivsete ja aktiivsete liikuvusharjutustega kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud õlaga
 - Progressiivne välisrotaatorite venituse
 - Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused
 - Käe tõstmine ette ja küljele kuni taluvuseni
 - Välisrotatsioon kuni 60°
 - Jätkata abaluu piirkonna lihaste treeninguga
 - Õlavarre rotaatorite treening (0°-45° abduktsioon)
-
- Naasmine tööle enamasti 10-12ndal nädalal
 - Naasmine sporti 20-26ndal nädalal

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!