

Õla artroskoopiline Latarjet 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
 - Käte 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
 - Teise käe abiga või võimlemiskepiga
 - Käe viimine ette ja küljele taluvuseni



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- Käe sissepööramine kuni 45°



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- Käe väljapööramine kuni 25°



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- “Wall Slides” harjutus



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- Abaluu piirkonna lihaste aktivatsioon



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

Nädal 5-9:

- Jätkata õlaliigese passiivsete ja aktiivsete liikuvusharjutustega kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud õlaga
- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga





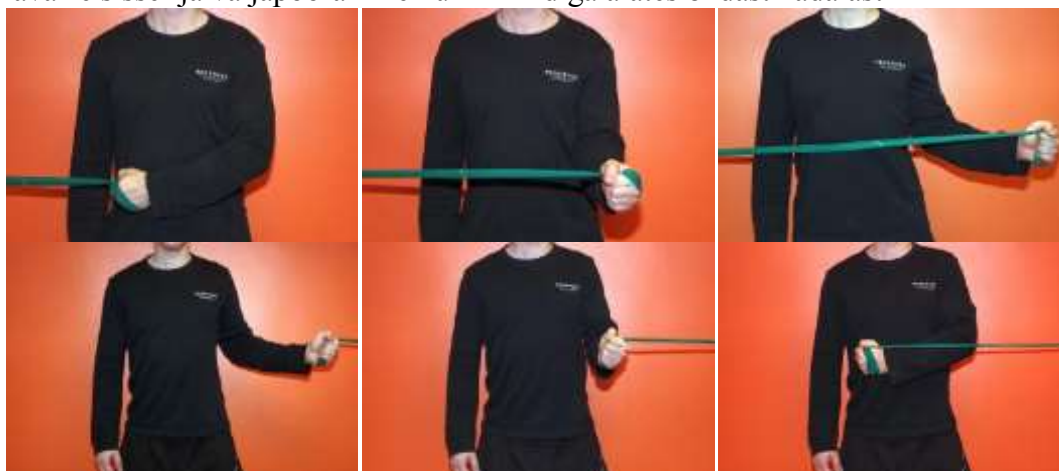
15-20 kordust, 2-3 seeriat, kord päevas

- Õlavarre rotaatorlihaste aktivatsioon



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

- Õlavarre sisse- ja väljapööramine kummilindiga alates 8ndast nädalast



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

- Naasmine sporditegevuste juurde alates 3ndast kuust



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!

Info:

Füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee