

Artroskoopiline meniski reseksioon Postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Eesmärgid:

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

Päev 1-3:

- Külmageeli kott (15-20 minutit iga 3-4 tunni järel)
- Keharaskuse kandmine opereeritud jalale vastavalt taluvusele
- Selilamangus põlve sirutus-painutus vastavalt taluvusele



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

- Istudes reie eesmise/tagumise grupi lihaste aktiveerimine



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

- Selililamangus 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

- Seistes minikükid seina ääres (kuni 30°



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

Päev 4-7:

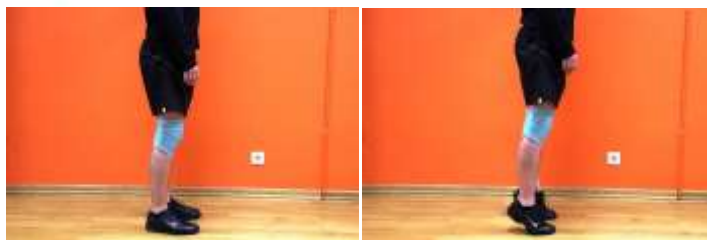
- Külmageeli kott (15-20 min 2-3 korda päevas, hiljem vajadusel harjutuste järgselt valu korral)
- Jätkata eelnevate harjutustega
- Istudes jala sirutamine põlvest (90°-40°)



10-20 kordust; 2-3 seeriat; 2-3 korda päevas

Päev 8-14:

- Jätkata eelnevate harjutustega
- Varvastele tõus



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

- Seistes põlve painutus (raskusega)



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

- Ühel jalal seis



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

- Veloergomeeter või ellips
- Puusa-, reie-, säärepiirkonna lihaste venitused





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

- Tööle naasmine keskmiselt 1-2 nädalal
- Sporditegevused 3-6 nädalal
- Võistlemine alates 5-8ndast nädalast

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!