

Artroskoopiline meniski õmblus Varajase postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Eesmärgid:

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

Päev 1-28:

- Külmageeli kott:
 - 1-3 päev 15-20 min 3-4 tunni järel
 - 4-7 päev 15-20 min 2-3 korda päevas
 - Hiljem vajadusel harjutuste järgselt valu korral
- Kahe küünarkargu kasutamine, opereeritud jalale toetumine jala enda raskusega, imiteerida normipärasest kõnnimustrit. (vaata karkudega kõndimise juhendit!)
- Selilamangus põlve sirutus-painutus vastavalt taluvusele (0°-120°)



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

- Istudes reie eesmise grupi lihaste aktiveerimine



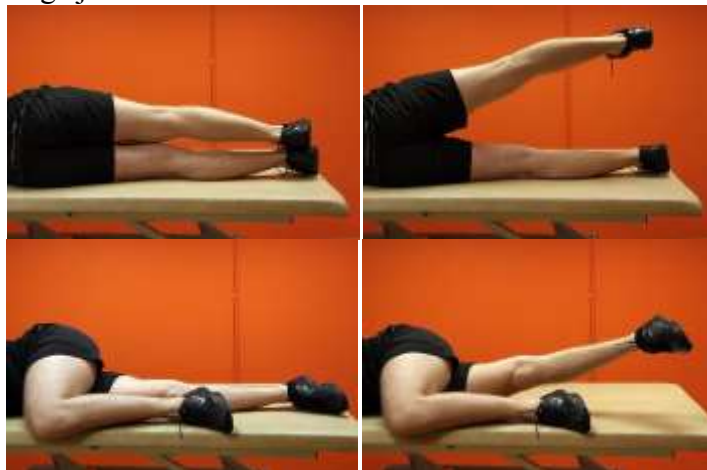
Pinguta lihast 10 sekundi jooksul ning lõdvesta; 10-15 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

- Selililamangus sirge jala tõstmine



5-20 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

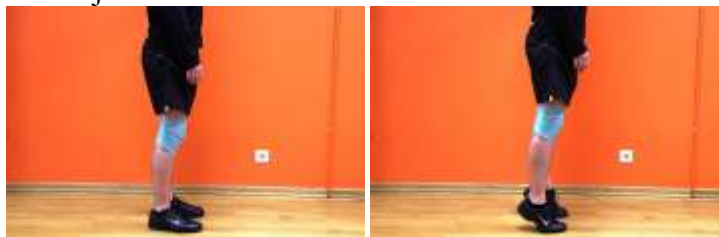
- Külililamangus sirge jala tõstmine



5-20 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

Nädal 5-6:

- Vajadusel küünarkarkude kasutamine (täpsustab raviarst)
- Jätka eelnevate harjutustega, sirge jala tõstmisel lisaraskuste kasutamine 1-2kg
- Varvastele tõus kahel jalal



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

- Seina ääres kükk 60° (isomeetriline + dünaamiline)



Staatiliselt hoida asendit 5-30 sekundit; 5-10 kordust; 1-2 korda päevas
 Dünaamiliselt 10-15 kordust; 3-5 seeriat; 1-2 korda päevas

- Jalgratas (vastupanuta)

- Puusa-, põlve-, säärepiirkonna lihaste venitused



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

Nädal 7-8:

- Opereeritud põlve liikuvuse taastamine mitteopereeritud põlvega võrdväärsele tasemele
- Jalgratas või elliptilised masinad (vastupanuga vähemalt 60 p/min)
- Ujumine (vältida „konnalööki” jalgadega)
- Jätkata eelnevate jõu- ja venitusharjutustega
- Naasmine sporditegevuste juurde 11-16 nädalast (täpsustab füsioterapeut)

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!