

Põlveliigese artroskoopia Preoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Eesmärgid:

Põlveliigese liikuvuse taastamine vigastamata jalaga võrdväärsele tasemele
Reie lihaste jõudluse suurendamine

Liikuvusharjutused:

- Aktiivsed ja passiivsed venitusharjutused põlveliigese liikuvuse suurendamiseks.
Venitust hoida 15-20 sekundit. Korrata 2-3 minuti jooksul



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



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

Jõuharjutused:

- Selililamangus sirge jala tõstmine



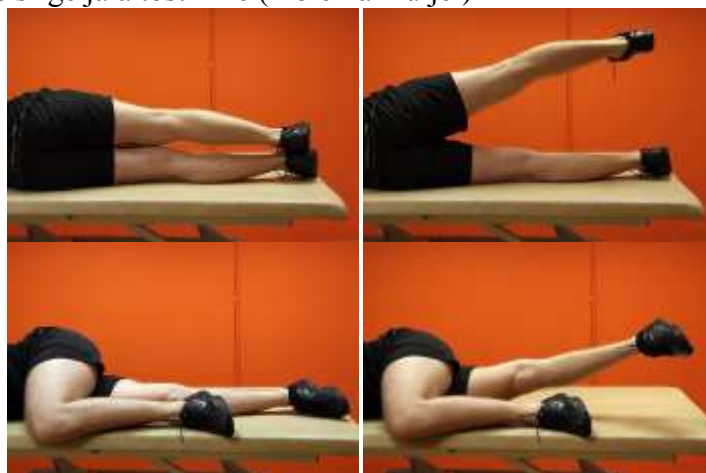
5-20 kordust; 2-3 seeriat; 3-5 korda päevas

- Kõhulilamangus sirge jala tõstmine



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

- Külililamangus sirge jala tõstmine (mõlemal küljel)



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

- Varvastele tõus kahel jalal, ühel jalal. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 1-2 korda päevas



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

- Minikükk/jalapress 0°-60° (kahel ja ühel jalal; lisaraskustega)



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

- Reie tagumise grupi lihaste treening



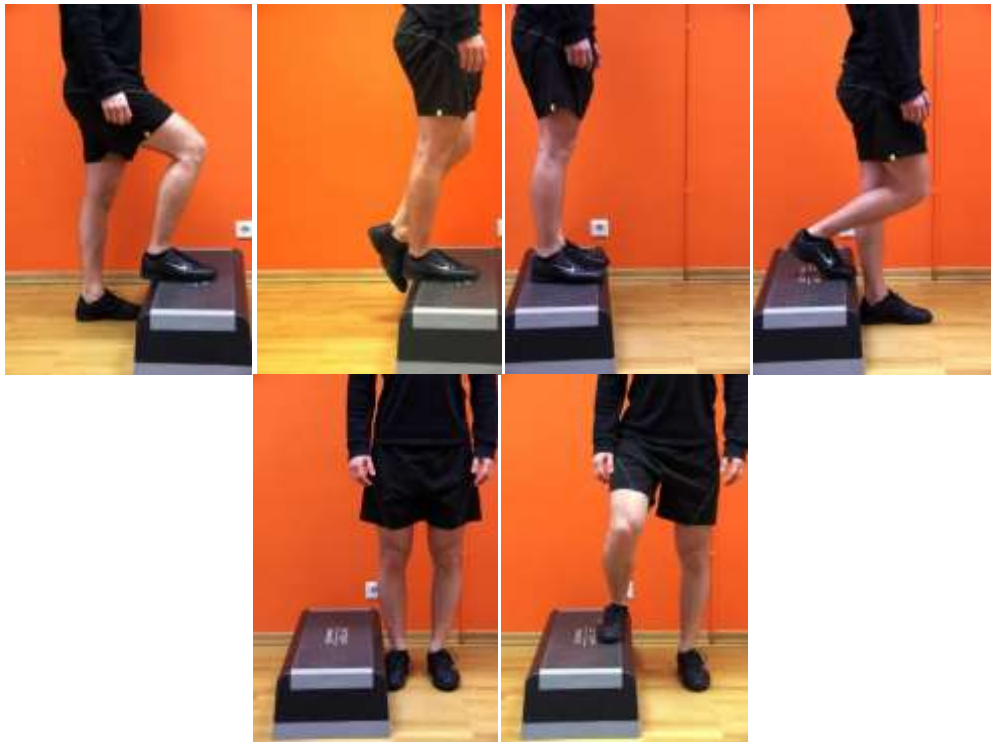
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 1-2 korda päevas

- Väljaastad 0°-60°



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

- Üles- ja allaastad



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

- Ühel jalal seistes tasakaalu ja koordineerimise treening



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

- Veloergomeeter

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!