

Rotaatormanseti osalise kuni väikse rebendi õmblus Varajase postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Eesmärgid:

Põletiku ja turse vähendamine opereeritud õla piirkonnas
Õlaliigese liikuvuse taastamine
Õlapiirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine
Järkjärguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse

Nädal 0-4:

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 selililamangus:
 - Esimene nädal käe tõstmine ette kuni 110°, edaspidi kuni taluvuseni



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- Esimene nädal õlavarre pööramine väljapoole kuni 30°, edaspidi kuni taluvuseni



2-3 minutit, 3-5 korda päevas

- Õlaliigese passiivne liikuvusharjutus istudes või seistes:
 - Käe viimine küljele kuni 90°



2-3 minutit; 3-5 korda päevas

- Abaluu piirkonna lihaste aktivatsioon alates 2st nädalast



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

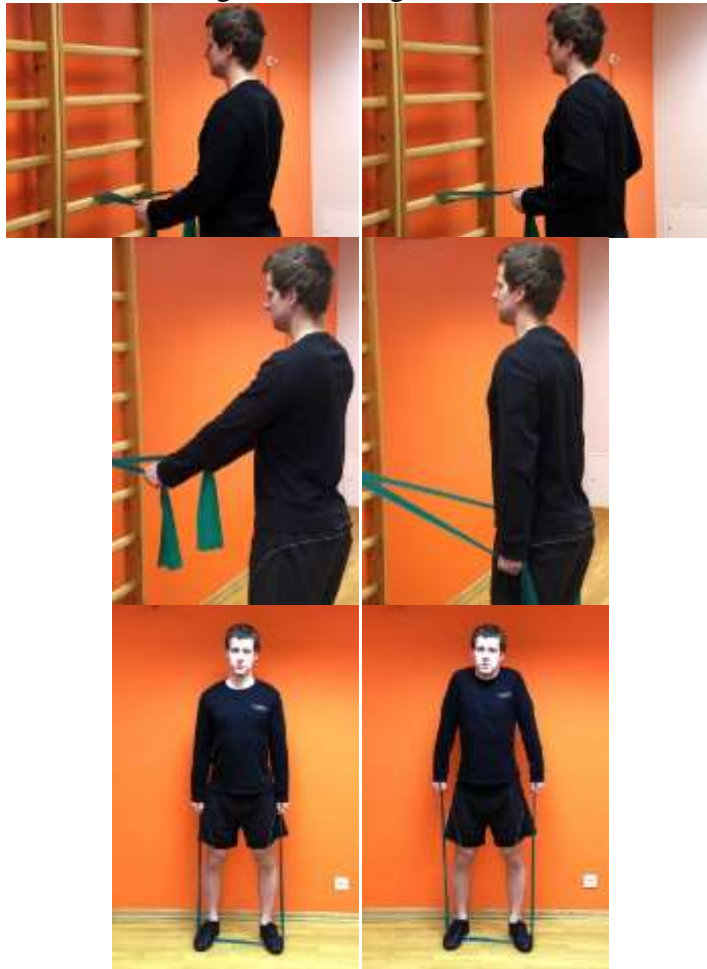
- Õlavarre rotaatorlihaste aktivatsioon alates 4ndast nädalast



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

Nädal 5-6:

- Valu korral jätkata pendelharjutustega
- Jätkata õlaliigese passiivsete liikuvusharjutustega kuni saavutatakse võrdne liikuvus mitthaaratud õlaga
- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga



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

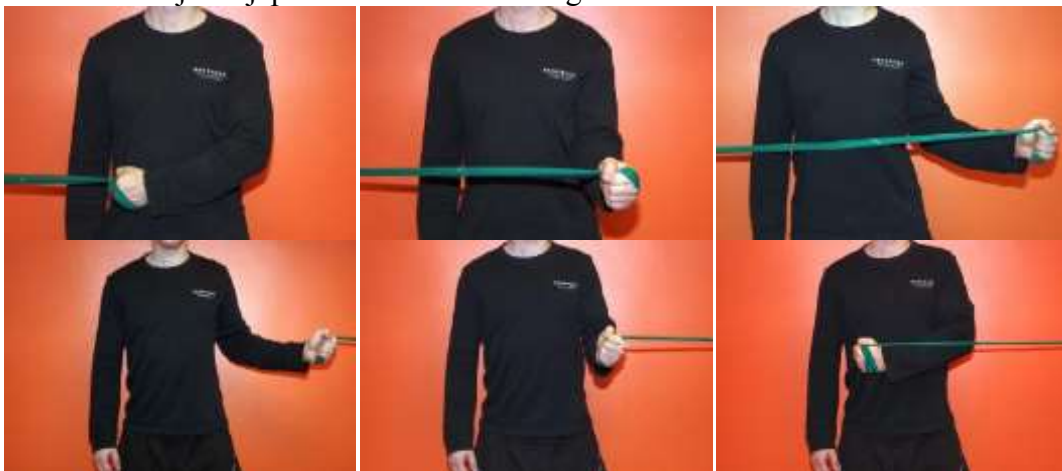
- Sirge käe tõstmine ette kuni 45°



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

Nädal 7-9:

- Õlavarre sisse- ja väljapööramine kummilindiga



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

- Sirge käe tõstmine ette kuni 90°



15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3-5 korda päevas

- Seistes sirge käe tõstmine kõrvale kuni 45°



15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3-5 korda päevas

10-12 nädal:

- Progressiivselt aktiivse liigesliikuvuse harjutused kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud õlaga
- Jätkata progresseeruvalt lihastreeninguga



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