

Kannakõõluse rekonstruktsioon Varajase postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile

Nädal 0-2:

- Keharaskuse kandmine opereeritud jalale jala enda raskusega (kahe küünarkargu kasutamine)
- Kasutada reguleeritava nurgaga hüppeliigese saabasortoosi (nurk 20°-30°), eemaldada võimlemise ajaks
- Varvaste liikuvusharjutused (painutus-sirutus)



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

Nädal 3-4:

- Keharaskuse kandmine opereeritud jalale vastavalt taluvusele (kahe küünarkargu kasutamine)
- Kasutada reguleeritava nurgaga hüppeliigese saabasortoosi (nurk 20°)
- Saabasortoosi nurga muutmine 2-4 päevaste vahedega, sõltuvalt enesetundest. Eesmärgiks hüppeliigese asendi 0° saavutamine 4-5ndaks postoperatiivseks nädalaks
- Hüppeliigese liikuvust taastavad harjutused (labajala sirutus, sisse- ja väljapööramine; alustada kergelt labajala painutusharjutusega, „ABC“)

- Istudes varvastele tõus (ilma lisaraskuseta)



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

Nädal 5-6:

- Jätkata hüppeliigese liikuvust ning antud piirkonna lihaste jõudu taastavate harjutustega (lisaraskuseks kuni roheline kummilint)





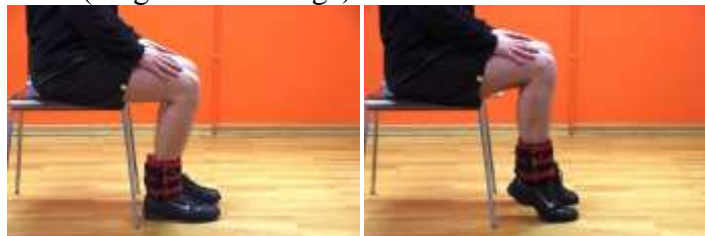
10-15 kordust; 2-3 seeriat; 2 korda päevas

- Sääre tagumise grupi lihaste venitus (kerge koormusega)



Venitust hoida 5-10 sekundit; korrata 2-3 minuti jooksul; 2 korda päevas

- Istudes varvastele tõus (kerge lisaraskusega)



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

- Ühel jalal seis



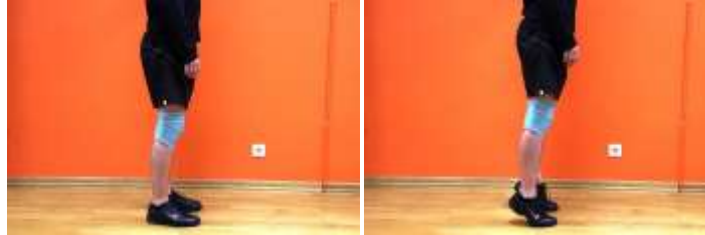
15-20 sekundit; 5-10 kordust; 2 korda päevas

- Ujumine

Nädal 7-8:

- Järk-järguline loobumine saabasortoosist. Mõlemas jalanõus kanda kannakõrgendust (0.5cm) 10nda nädalani
- Jätkata eelmise perioodi harjutustega, lisada progresseeruvalt koormust

- Seistes kahel jalal varvastele tõus (50% keharaskusest).



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

- Veloergomeeter
- Sörkjooks alates 13-14ndast nädalast
- Naasmine sporti 16-20ndast 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!

Info:

Sporditraumatoloogia Keskuse füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee