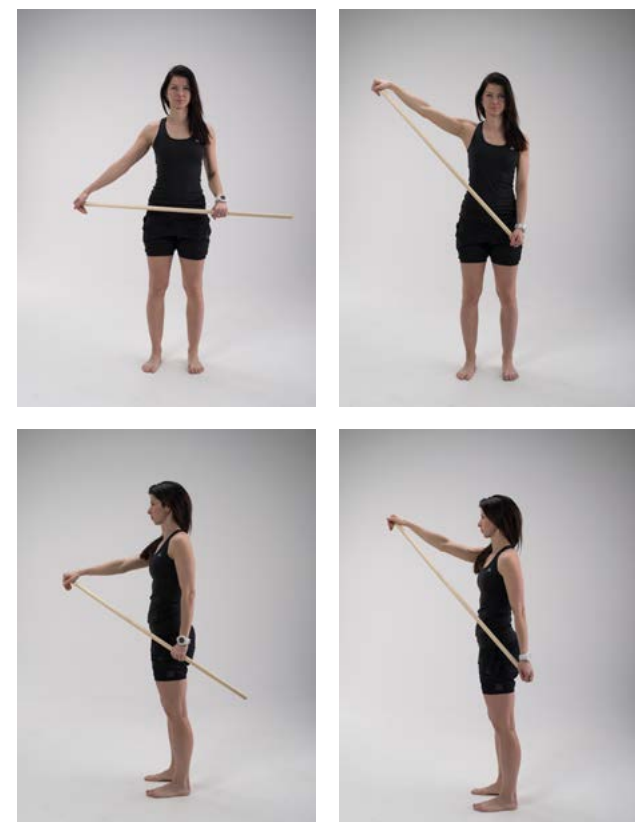
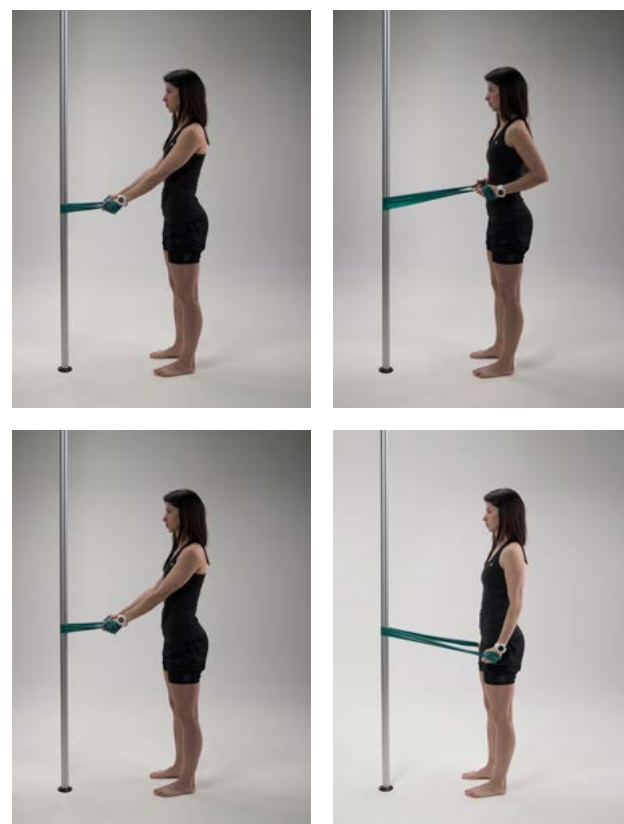


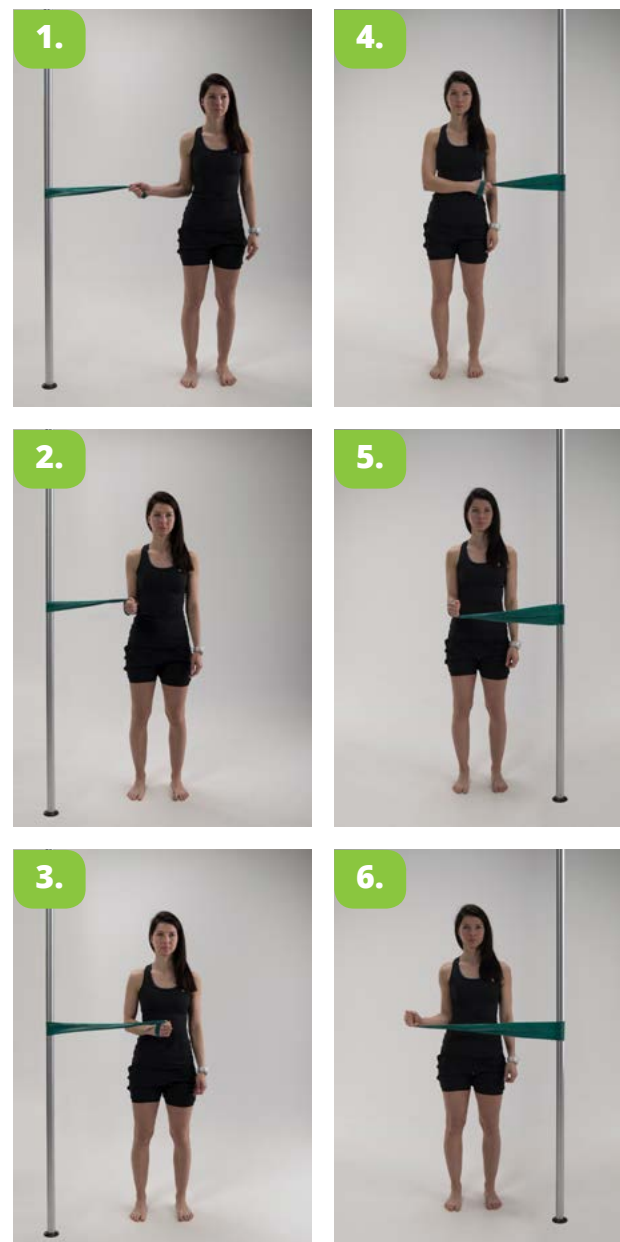
- Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused:
 - Käe viimine ette kuni 45°.
 - Käe viimine küljele kuni 45°.
 - 15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Jõuharjutused:
 - Abaluu piirkonna lihaste treening.
 - 15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Õlavarre sisse- ja väljapööre kummilindiga.
 - 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



Nädal 5-8:

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused:
 - Võimlemiskepiga:
 - Käe viimine ette ja küljele kuni 160°.
 - Õlavarre sissepööre kuni käe viimiseni selja taha.
 - Õlavarre väljapööre kuni 60°.
 - "Käe libistamine seinal" harjutus.
- Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused:
 - Käe viimine ette kuni 90°.
 - Käe viimine küljele kuni 90°.
- Jõuharjutused:
 - Abaluu stabilisaatorite treening.
 - Õlavarre sissepööre seistes rohelise kummilindiga.
 - Õlavarre väljapööre seistes rohelise kummilindiga.

Nädal 9-12:

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused progresseeruvalt aktiivseteks liikuvusharjutusteks kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud õlaga.
- Jätka õlaliigese treeningut progresseeruvate raskustega.

ABI JA NÕU SAAMISEKS

Harjutuskava ei ole mõeldud täielikult iseseisvaks sooritamiseks. Parimaks taastumiseks on vajalik treening füsioterapeudi juhendamisel!

SA TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUM Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik

Puusepa 1a, 50406 TARTU
www.kliinikum.ee

SA Tartu Ülikooli Kliinikum ja Tartu Ülikool on Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



TARTU ÜLIKOOL



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klattrist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt www.sportest.eu.

estonia.ee



Juhendi on koostanud Tartu Ülikooli Kliinikumi Spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku Sporditraumatoloogia keskuse füsioterapeudid Tauno Koovit (tauno.koovit@kliinikum.ee) ja Mihkel Luik (mihkel.luik@kliinikum.ee).

ÕLALIIGESE TRAUMAATILINE EESMINE EBASTABIILSUS

Konservatiivne
taastusravi protokoll
patsiendile



EESMÄRGID:

- Põletiku ja turse vähendamine õlaliigese piirkonnas.
- Õlaliigese liikuvuse taastamine.
- Õla piirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine.
- järk-järguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse.

MÄRKUSED:

- Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust.
- Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajalisel protokollis kirjeldatust erineda.

Lingsideme kasutamine:

- 3 päeva kuni 4 nädalat sõltuvalt patsiendi vanusest.
- Käsi eemaldada lingult üksnes võimlemise ja pesemise ajaks.

Päev 1-14:

Külmageeli kott:

- 1.-3. päev 15-20 min, iga 3-4 tunni järel.
- 4.-7. päev 15-20 min, 2-3 korda päevas.

- Pendliharjutused.
Ringid mõlemas suunas, 2-3 minutit, 3 korda päevas.



- Palli pigistamisharjutus.
20-30 kordust, 3 korda päevas.



- Küünarliigese assisteeritud ja aktiivsed liikuvusharjutused.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Käsivarre sisse- ja väljapoole pööre vastavalt taluvusele.
2-3 minutit, 3 korda päevas.



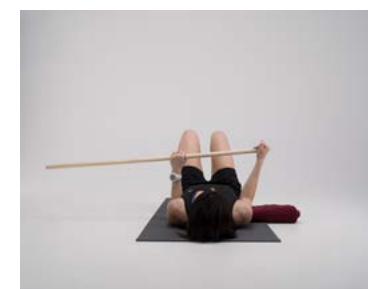
- Õlaliigese assisteeritud liikuvusharjutused:
- Käe viimine ette kuni 90°. *2-3 minutit, 3 korda päevas.*



- Õlavarre sissepööre kuni kõhuni (haaratud käsi padjal). *2-3 minutit, 3 korda päevas.*



- Õlavarre väljapööre kuni 30° (haaratud käsi padjal). *2-3 minutit, 3 korda päevas.*



- Abaluu piirkonna lihaste treening.
• Õla- ja küünarliigese lihaste isomeetiline treening.
Suru 5-10 sekundit, 10-15 korda, 3 korda päevas.



Nädal 3-4:

- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused:
- Võimlemiskepiga:
- Käe viimine ette ja küljele kuni 140°.
- Õlavarre sissepööre kuni kõhuni.
- Õlavarre väljapööre kuni 40°.
- "Käe libistamine seinal" harjutus taluvuseni. *2-3 minutit, 3 korda päevas.*

