

Nädal 5-6:

- Jätkata õlaliigese passiivsete ja aktiivsete liikuvusharjutustega kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud õlaga.

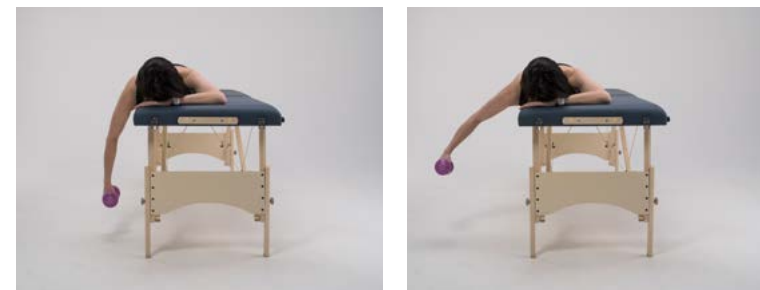
- Õla tagaosa venitus.



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

- Õlavarre- ja abaluupiirkonna lihaste treening progresseeruvalt.

- Periskapulaarsete lihaste aktivatsioon. 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Kerge füüsiline töö alates 2. nädalast.
- Raske füüsiline töö alates 6.-12. nädalast.
- Spordispetsiifiline treening alates 9.-10. nädalast.
- Ülepea- ja kontaktspondialad alates 10.-20. nädalast.

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



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

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).

AKROMIO- KLAVIKULAARLIIGESE RESEKTSIOON

Postoperatiivse taastusravi
protokoll patsiendile



EESMÄRGID:

- Põletiku ja turse vähendamine opereeritud öla piirkonnas.
- Ölaliigese liikuvuse taastamine.
- Ölapiirkonna 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.

Nädal 0-1:

- Käsi lingul keskmiselt üks nädal, täpsemad juhised annab arst.
- Käsi eemaldada lingult üksnes võimlemise ja pesemise ajaks.
- Külmageeli kott (15-20 minutit iga 3-4 tunni järel).
- Pendliharjutus.
Ringid mõlemas suunas, 2-3 minutit, 3 korda päevas.



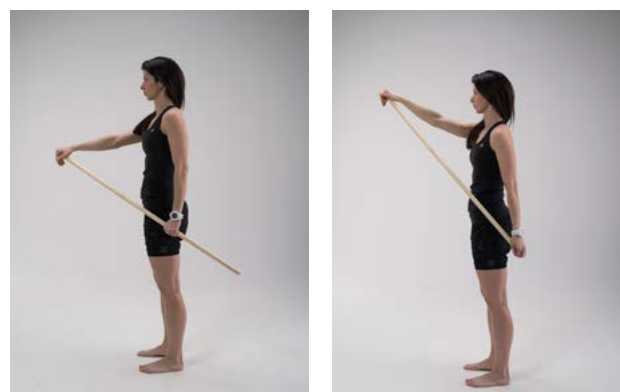
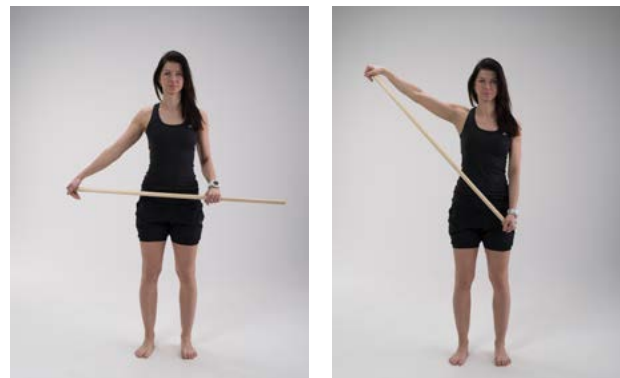
- Palli pigistamisharjutus.
20-30 kordust, 3 korda päevas.



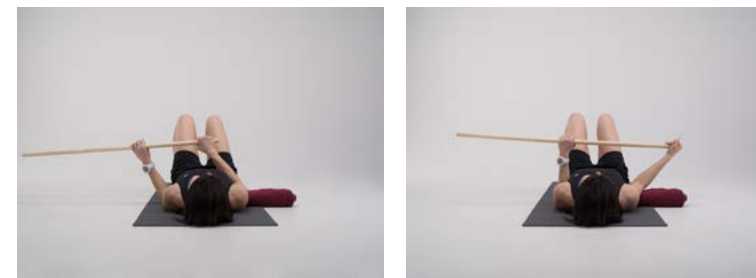
- Ölaliigese passiivsed liikuvusharjutused:
Käe viimine ette ja küljele taluvuseni, 2-3 minutit, 3 korda päevas.



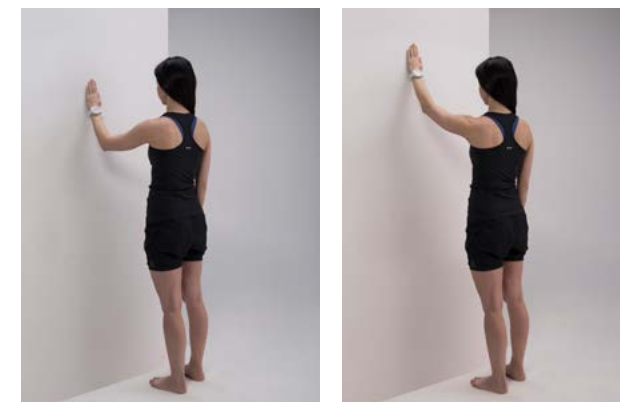
- Ölaliigese passiivsed liikuvusharjutused:
Käe viimine ette ja küljele taluvuseni, 2-3 minutit, 3 korda päevas.



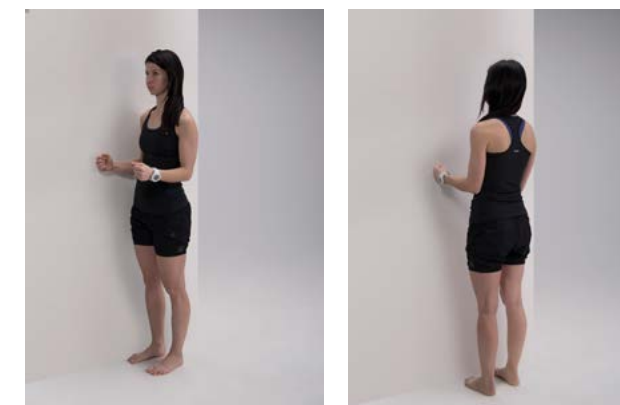
- Ölavarre sisse- ja väljapööre taluvuseni, opereeritud käsi padjal.
2-3 minutit, 3 korda päevas.



- "Käe seinal libistamise" harjutus.
2-3 minutit, 3 korda päevas.



- Abaluu piirkonna lihaste aktivatsioon alates 5.-7. päevast.
Suru 5 sekundit, 10-15 kordust, 3 korda päevas.



Nädal 2-4:

- Valu korral jätkata pendliharjutustega.
- Jätkata ölaliigese passiivsete liikuvusharjutustega.
- Ölaliigese aktiivsed liikuvusharjutused taluvuseni (koormusvabalt).
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.

