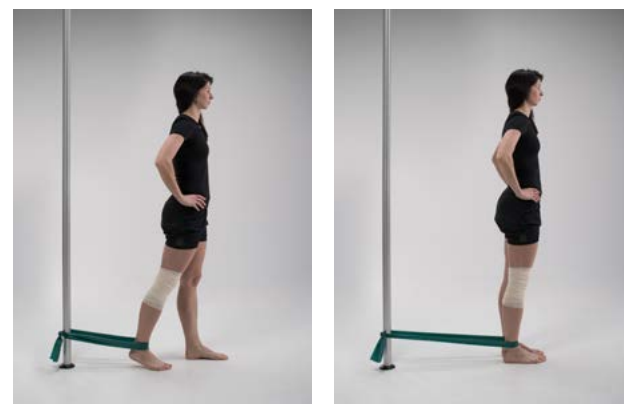
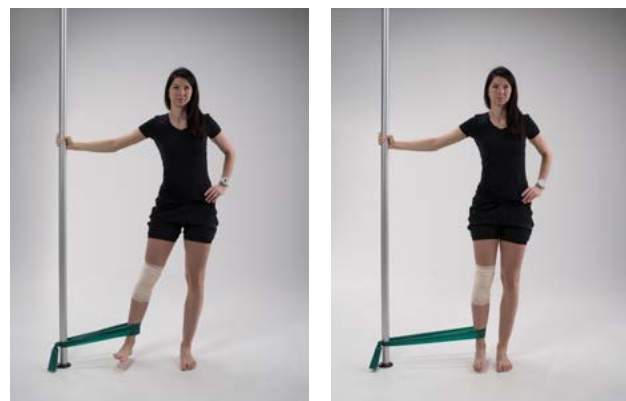
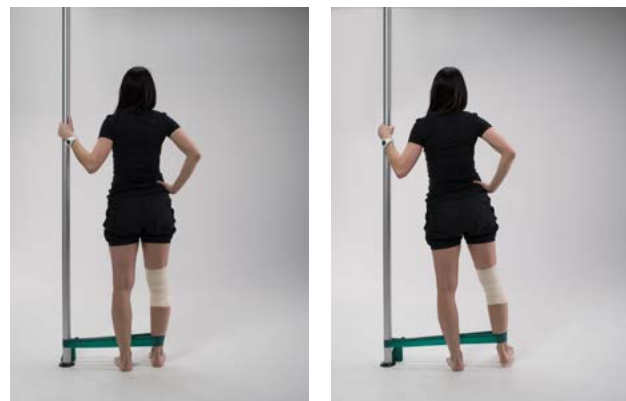


### Nädal 3-4:

- Füsioterapeudiga kooskõlastades loobumine karkudest.
- Minikükk seinä ääres 0°-60°.
- Ühel jalal seis ilma käe toeta.
- Puusapiirkonna lihaste aktivatsioon seistes kummilindi vastupanuga (tugijalaks ainult mitteopereeritud jalg).  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Veloergomeeter (järgjärguline koormuse lisamine).
- Passiivsed venitusharjutused põlveliigese liikuvuse suurendamiseks opereerimata jalaga võrdsele tasemele.

### Nädal 5-8:

- Veloergomeeter (koormuse lisamine).
- Minikükk/jalapress 0°-60° (kahe ja ühe jalaga, lisaraskustega).



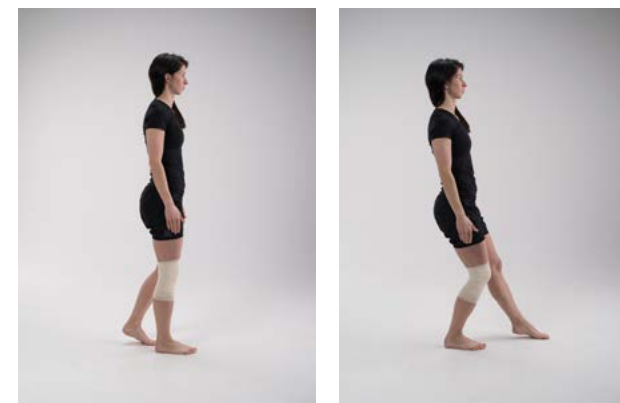
- Reie tagumise grupi lihaste treening.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Puusapiirkonna lihaste aktivatsioon seistes, kummilindi vastupanuga (tugijalaks ka opereeritud jalg).
- Väljaaste 0°-60°.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Ühel jalal seistes tasakaalu ja koordinatsiooni treening.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Naasmine tööle sõltuvalt töö iseloomust.
- Sirgjooneline sõrk-jooks alates 16. nädal, suunamuutusega 20. nädal.
- Naasmine sporti alates 6. kuust, võistlustele 8.-12. kuust.

## 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](http://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 leiata kodulehelt [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).

[estonia.ee](http://estonia.ee)



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

## PÕLVE EESMISE RISTATISIDEME REKONSTRUKTSIOON

Postoperatiivse taastusravi  
protokoll patsiendile



## EESMÄRGID:

- Põletiku ja turse vähendamine opereeritud põlve piirkonnas.
- Põlveliigese liikuvuse taastamine.
- Reie piirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine.
- Järk-järguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse.

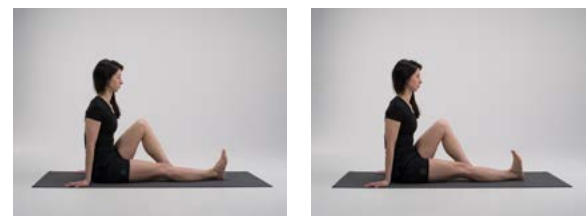
## MÄRKUSED:

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

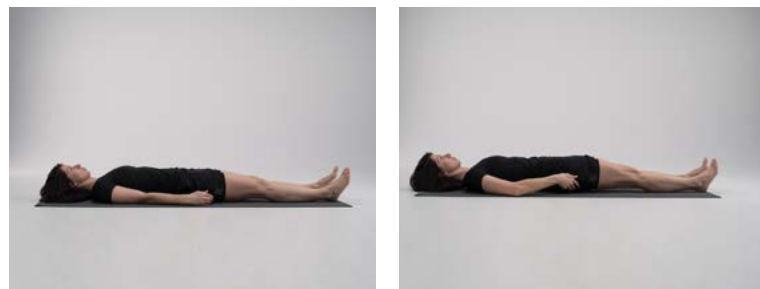
## Päev 1-7:

- Külmageeli kott (15-20 minutit, iga 3-4 tunni järel).
- Kahe küünarkargu kasutamine, opereeritud jalale toetumine jala enda raskusega, imiteerida normipärast kõnnimustrit. (vaata karkudega kõndimise juhendit!)

- Hüppeliigese liikuvusharjutused ("pumpamine").  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



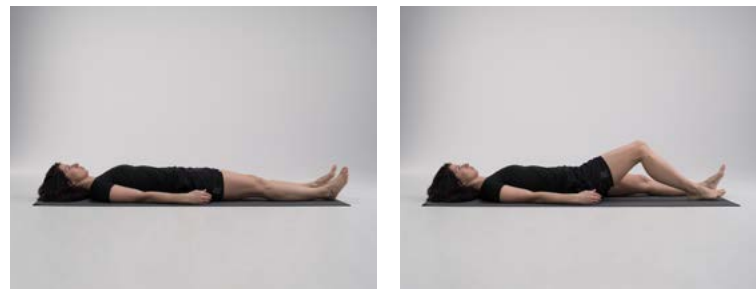
- Tuharalihaste aktivatsioon.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Reielihaste isomeetriline aktivatsioon.  
Pinguta lihast 5 sekundi jooksul ning lõdvesta.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Selililamangus põlve painutus-sirutus vastavalt taluvusele.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Selililamangus sirge jala tõste.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Passiivsed venitusarjutused taluvuseni põlveliigese liikuvuse taastamiseks.  
Venitust hoida 5-10 minutit, 3 korda päevas.



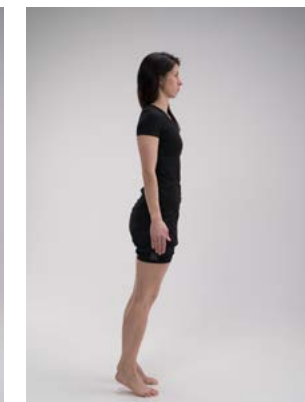
- Seistes kahel jalal keharaskuse kanne ette-taha ja küljelt-küljele suunas.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



## Päev 8-14:

- Külmageeli kott (15-20 min 2-3 korda päevas, vajadusel harjutuste järgselt valu korral).
- Keharaskuse kandmine opereeritud jalale vastavalt taluvusele, füsioterapeudiga kooskõlastades üleminek ühele küünarkargule.

- Reielihaste isomeetriline aktivatsioon.
- Varvastele tõus kahel jalal.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Selililamangus sirge jala tõste.
- Külililamangus sirge jala tõste.
- Minikükk seinä ääres 0°-30°.  
Staatiliselt hoida asendit 5-30 sekundit, 5-10 kordust, 3 korda päevas.  
Dünaamiliselt 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Opereeritud jalal seis käe toega.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Passiivsed venitusarjutused taluvuseni põlveliigese liikuvuse suurendamiseks.  
Venitust hoida 5-10 sekundit, korrata 2-3 minuti jooksul, 3 korda päevas.



- Veloergomeeter ilma koormuseta.