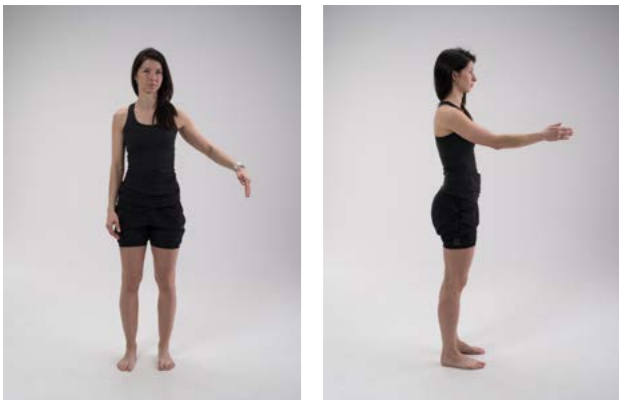
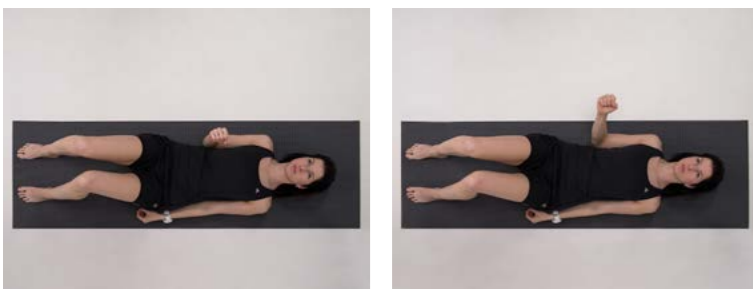


Nädal 5-6:

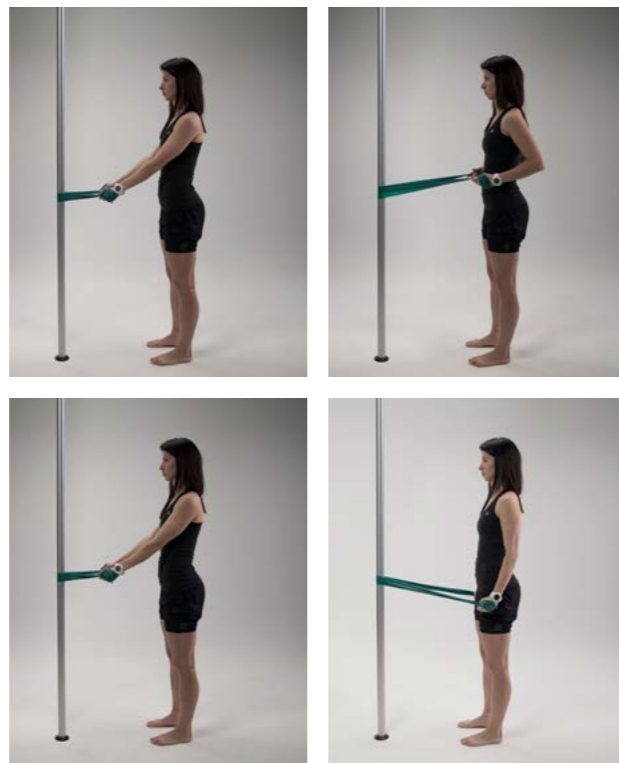
- Valu korral jätkata pendliharjutustega.
- Jätkata õlaliigese passiivsete liikuvusharjutustega.
- Õlaliigese aktiivsed liikuvusharjutused.
 - Käe tõstmine ette ja küljele kuni taluvuseni.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



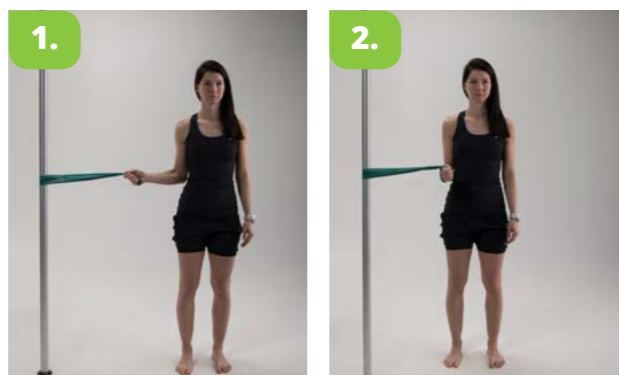
- Välisrotatsioon kuni 45°.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



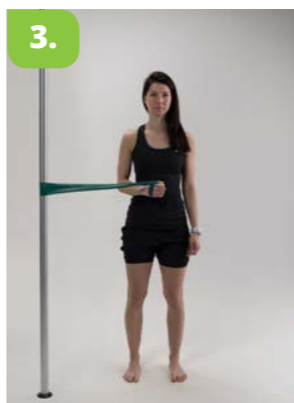
- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



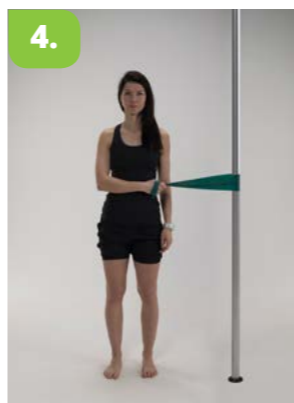
- Õlavarre rotaatorite treening kummilindiga.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



3.



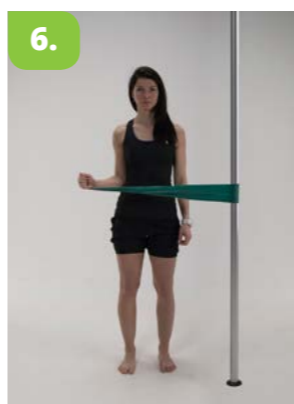
4.



5.



6.



Nädal 7-9:

- Jätkata õlaliigese passiivsete ja aktiivsete liikuvusharjutustega kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud õlaga.
- Jätkata abaluu piirkonna lihaste treeninguga.
- Õlavarre rotaatorite treening.
- Naasmine tööle enamasti 10.-12. nädalal.
- Naasmine sporti 7.-9. kuul.

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 klasteri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



TARTU ÜLIKOOL



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klasterist 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).

ÕLALIIGESE KORDUV NIHESTUS: BANKARTI ARTROSKOOPILINE OPERATSIOON

Varajase postoperatiivse
taastusravi protokoll
patsiendile



EESMÄRGID:

- Põletiku ja turse vähendamine opereeritud öla piirkonnas.
- Õlaliigese liikuvuse taastamine.
- Õlapiirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine.
- Järk-järguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse.

MÄRKUSED:

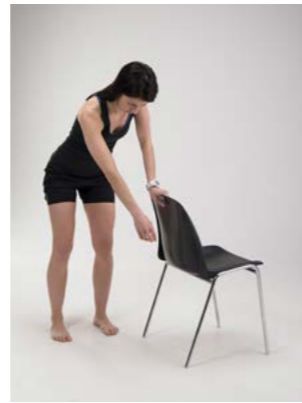
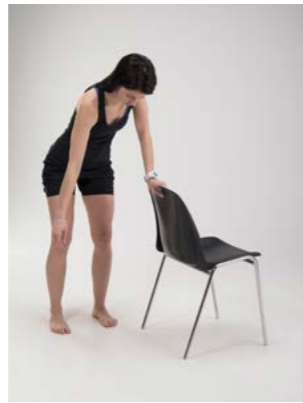
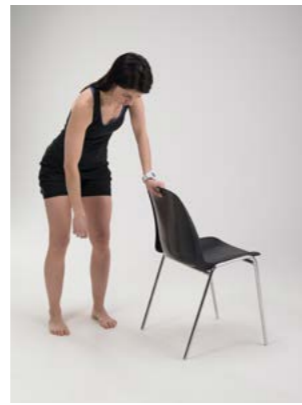
- Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust.
- Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda.

Nädal 1-4:

Vältida:

- Opereeritud öla 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.

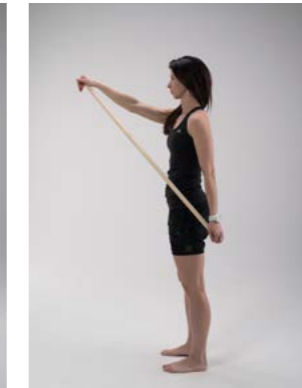
- Pendliharjutused.
Ringid mõlemas suunas, 2-3 minutit, 3 korda päevas.



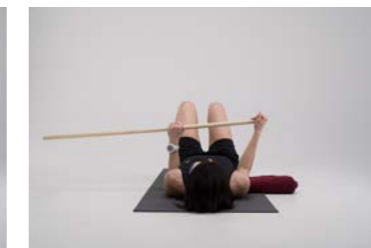
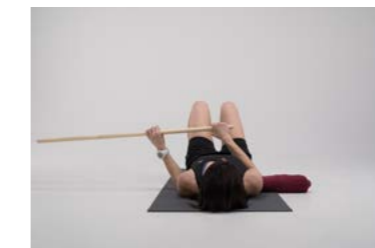
- Künarliigese assisteeritud ja aktiivsed liikuvusharjutused.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Õlaliigese passiivsed liikuvusharjutused:
 - Teise käe abiga või võimlemiskepiga.
 - Käe viimine ette ja küljele taluvuseni.
2-3 minutit, 3 korda päevas.



- Teise käe abiga või võimlemiskepiga.
- Õlavarre sissepööramine taluvuseni. Väljapööramine kuni 30° (opereeritud käsi padjal).
2-3 minutit, 3 korda päevas.



- Õlavarre rotaatorlihaste ja abaluu piirkonna lihaste aktivatsioon alates 3. nädalast.
Suru 5 sekundit, 10-15 korda, 3 korda päevas.

