

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).



KÜÜNARLIIGESE EPIKONDÜLIIT

Konservatiivne
taastusravi protokoll
patsiendile



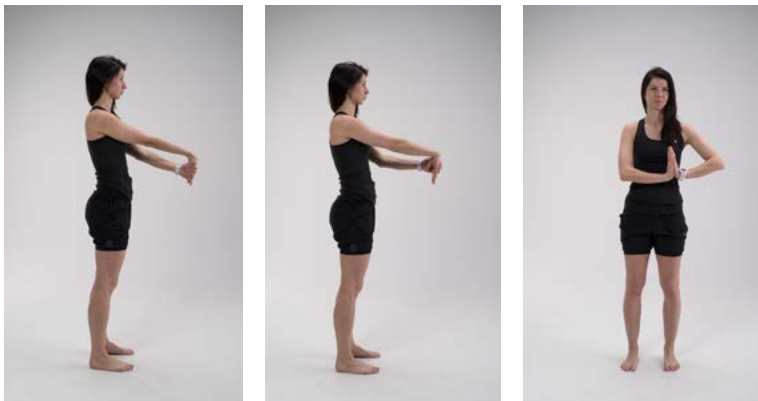
EESMÄRGID:

- Valu vähendamine haaratud piirkonnas.
- Randme piirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine.
- Järk-järguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse.

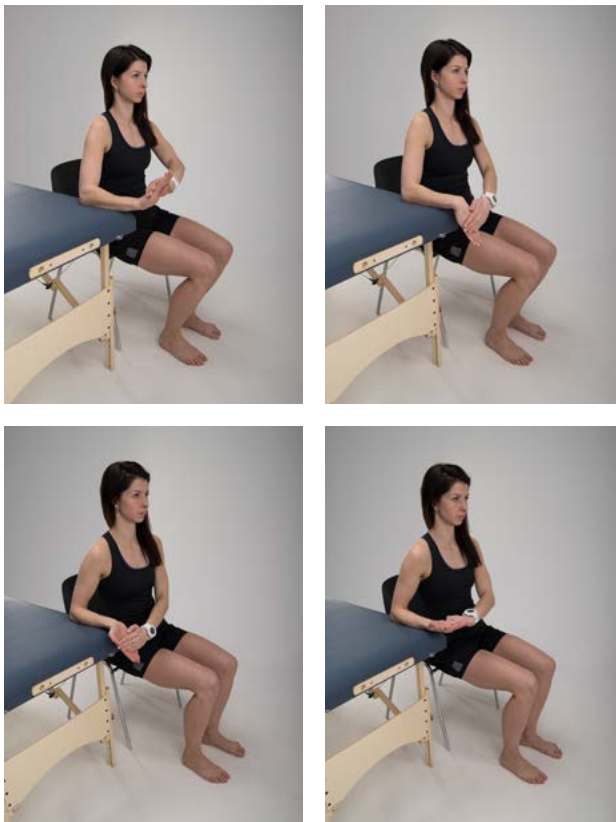
MÄRKUSED:

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

- Randme- ja küünarliigesele mõjuva koormuse vähendamine.
- Valu tekitavate liigutuste vältimine.
- Külmageeli kott 10-15 min, 4-6 korda päevas.
- Venitusteraapia.
Venitust hoida 15-30 sekundit, 2-3 korda, 3 korda päeva.



- Ekstsentriline treening.
- Randme sirutus ja painutus.
Suru terve käega ning hoiha haaratud käega vastupanu, anna aeglaselt hoiat järgi. 15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Valu vähenemisel kontsentriline treening.
- Randme sirutus, painutus, sisse- ja väljapööramine.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 2 korda päevas.

