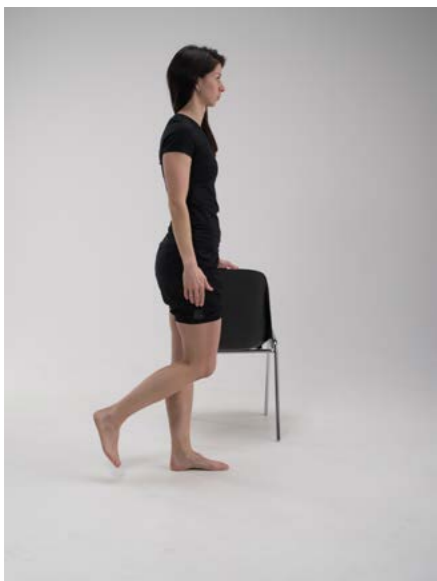


- Opereeritud jalal seis käe toega.
5-10 sekundit, korrata 2-3 minuti jooksul, 3 korda päevas.



- Seistes kahel jalal varvastele tõus (50% keharaskusega).
5-10 sekundit, korrata 2-3 minuti jooksul, 3 korda päevas.



Nädal 7-8:

- Järk-järguline loobumine saabasortoosist. Mõlemas jala nõus kanda kannakõrgendust (0,5 cm) 10. nädalani.
- Jätkata eelmise perioodi harjutustega, lisada progresseeruvalt koormust.

- Veloergomeeter.
- Ujumine.
- Sõrkjooks mitte enne 16. nädalat.
- Naasmine sporti mitte enne 6. kuud.

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).



KANNAKÕÕLUSE REKONSTRUKTSIOON

Varajase postoperatiivse
taastusravi protokoll
patsiendile

EESMÄRGID:

- Põletiku ja turse vähendamine opereeritud piirkonnas.
- Hüppeliigese liikuvuse taastamine.
- Sääre- ja labajala 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.*

Nädal 0-2:

- Kui jalg on kipslahases, siis alustada tegevustega 3. nädalast.
- Kui kasutatakse saabasortoosi, siis:
 - keharaskuse kandmine opereeritud jalale jala enda raskusega (kahe küünarkargu kasutamine).
 - kasutada reguleeritava nurgaga hüppeliigese saabasortoosi (nurk 20°-30°), eemaldada võimlemise ajaks.
- Varvaste liikuvusharjutused (painutus-sirutus).
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



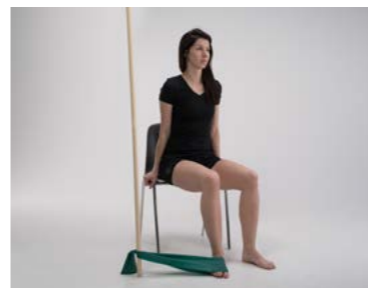
Nädal 3-4:

- Keharaskuse kandmine opereeritud jalale vastavalt taluvusele (kahe küünarkargu kasutamine).
- Kasutada reguleeritava nurgaga hüppeliigese saabasortoosi (nurk 20°).
- Saabasortoosi nurga muutmine 2-4 päevaste vahedega, sõltuvalt enesetundest. Eesmärgiks hüppeliigese asendi 0° saavutamine 4.-5. postoperatiivseks nädalaks.
- Hüppeliigese liikuvust taastavad harjutused (labajala sirutus, sisse- ja väljapööramine, alustada kergelt labajala painutusharjutusega, „ABC“).
- Istudes varvastele tõus (ilma lisaraskuseta).
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



Nädal 5-6:

- Jätkata hüppeliigese liikuvust ning antud piirkonna lihaste jõudu taastavate harjutustega (lisaraskuseks kuni roheline kummilint).
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Sääre tagumise grupi lihaste venituse (kerge koormusega).
Venitust hoida 5-10 sekundit, korrata 2-3 minuti jooksul, 3 korda päevas.



- Istudes varvastele tõus (kerge lisaraskusega).
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.

