

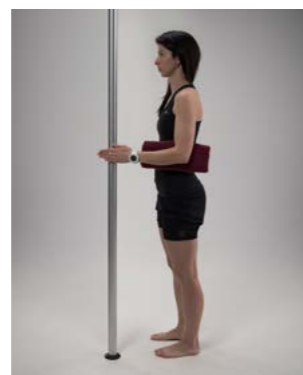
- Abaluu piirkonna lihaste aktivatsioon.
Suru 5 sekundit, 10-15 korda, 3 korda päevas.



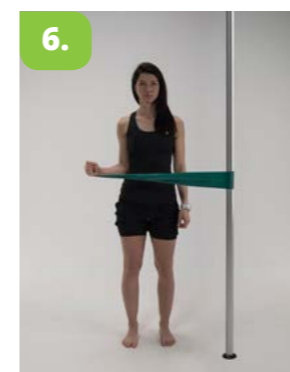
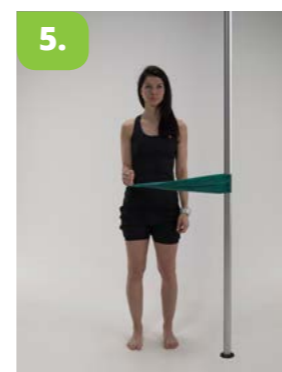
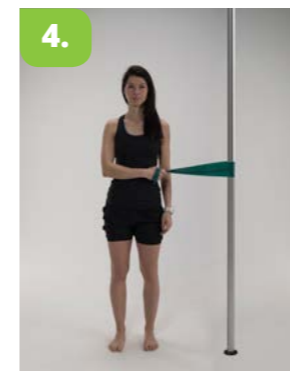
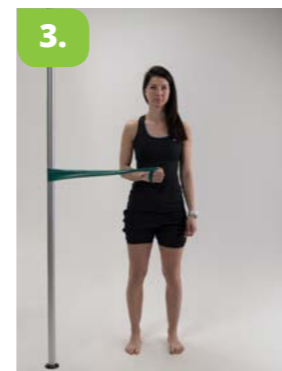
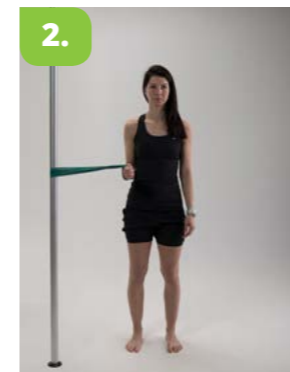
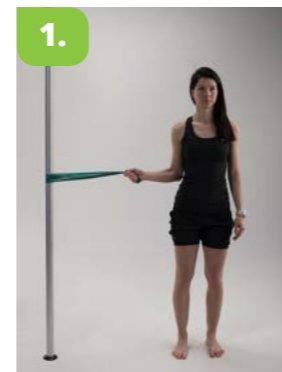
- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Õlavarre rotaatorlihaste aktivatsioon.
Suru 5-10 sekundit, 10-15 korda, 3 korda päevas.



- Õlavarre sisse- ja väljapööramine kummilindiga
alates 8. nädalast.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Naasmine sporditegevuste juurde alates 4. 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

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).

ÕLALIIGESE KORDUV NIHESTUS: LATARJET OPERATSIOON

Varajase postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile



EESMÄRGID:

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

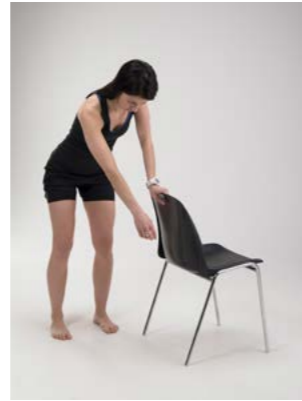
MÄRKUSED:

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

Nädal 1-4:

- Vältida:
 - Opereeritud õla aktiivset liigutamist.
- Esemetest 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.*



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

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



- Käe sissepööramine kuni 45° ja käe väljapööramine kuni 25° (opereeritud käsi padjal).
2-3 minutit, 3 korda päevas.



- "Wall Slides" harjutus.
2-3 minutit, 3 korda päevas.

