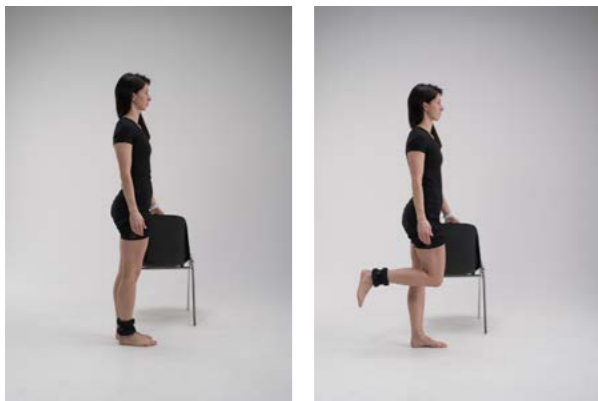


- Seistes põlve painutus (raskusega).  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Opereeritud jalal seismine käe toega.  
5 sekundit, 10 kordust, 2 seeriat, 3 korda päevas.



- Veloergomeeter või ellips.
- Puusa-, reie-, säärepiirkonna lihaste venitused.  
Venitust hoida 15-30 sekundit, 3-5 korda, 3 korda päevas.



- Tööle naasmine keskmiselt alates 1.-2. nädalast.
- Sporditegevused alates 3.-6. nädalast.
- Võistlemine alates 5.-8. nädalast.

## 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 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](http://www.sportest.eu).

[estonia.ee](http://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](mailto:tauno.koovit@kliinikum.ee)) ja  
Mihkel Luik ([mihkel.luik@kliinikum.ee](mailto:mihkel.luik@kliinikum.ee)).

# ARTROSKOOPILINE MENISKI RESEKTSIOON

Postoperatiivse taastusravi  
protokoll patsiendile



## EESMÄRGID:

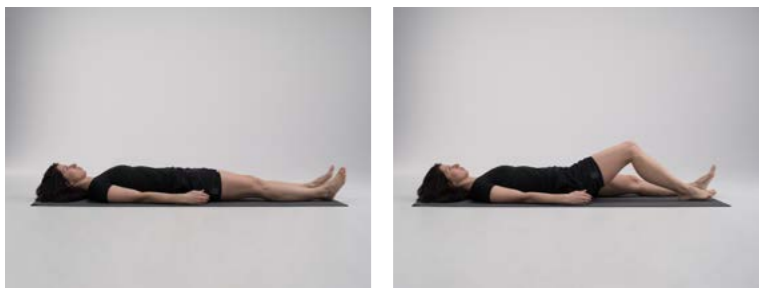
- Põletiku ja turse vähendamine opereeritud põlve piirkonnas.
- Põlveliigese liikuvuse taastamine.
- Reie piirkonna lihaste aktivatsioon ja jõu taastamine.
- Järk-järguline naasmine funktsionaalsetesse tegevustesse.

## MÄRKUSED:

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

## Päev 1-3:

- Külmageeli kott (15-20 minutit, iga 3-4 tunni järel).
- Keharaskuse kandmine opereeritud jalale vastavalt taluvusele.
- Selilamangus põlve painutus-sirutus vastavalt taluvusele.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



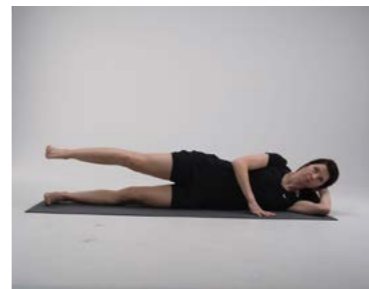
- Istudes reie eesmise/tagumise grupi lihaste aktiveerimine.  
Pinguta lihast 5 sekundi jooksul ning lõdvesta.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



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



- Külililamangus sirge jala tõstmine.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Minikükk seina 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.



## Päev 4-7:

- Külmageeli kott (15-20 min 2-3 korda päevas, hiljem vajadusel harjutuste järgselt valu korral).
- Jätkata eelnevate harjutustega.
- Istudes jala sirutamine põlvest (90°-40°).  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



## Päev 8-14:

- Jätkata eelnevate harjutustega.
- Varvastele tõus.  
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.

