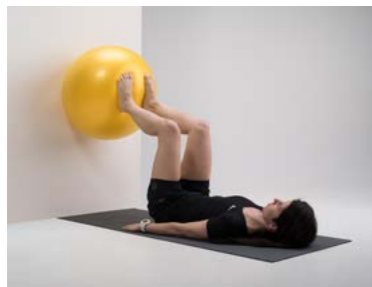


- Minikükk/jalapress seinä ääres 0°-60°. Staatiliselt hoida asendit 5-30 sekundit, 5-10 kordust, 3 korda päevas. Dünaamiliselt 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Veloergomeeter (vastupanuta).
- Puusa-, põlve-, säärepiirkonna lihaste venitused. Venitust hoida 15-30 sekundit, 3-5 korda, 3 korda päevas.



Nädal 7-8:

- Opereeritud põlve liikuvuse taastamine mitteopereeritud põlvega võrdväärsele tasemele.
- Jalgratas või elliptilised masinad (vastupanuga vähemalt 60 p/min).
- Ujumine (vältida „konnalööki“ jalgadega).
- Jätkata eelnevate jõu- ja venitusharjutustega.
- Jooksmine alates 16. nädalast.
- Sügavkükk alates 16. nädalast.
- Naasmine sporditegevuste juurde 11.-16. nädalast (täpsustab füsioterapeut).

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).

ARTROSKOOPILINE MENISKI ÕMBLUS

Varajase 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 1-28:

- Külmageeli kott:
 - 1.-3. päev 15-20 min, iga 3-4 tunni järel.
 - 4.-7. päev 15-20 min, 2-3 korda päevas.
 - Hiljem vajadusel harjutuste järgselt valu korral.
- Kahe küünarkargu kasutamine, opereeritud jalale toetumine jala enda raskusega, imiteerida normipärast kõnnimustrit.
- Selilamangus põlve sirutus-painutus:
 - 1.-2. nädal 0-30°.
 - 3.-4. nädal 0-90°.
 - Alates 5. nädalast täisliikuvus.
 - 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.

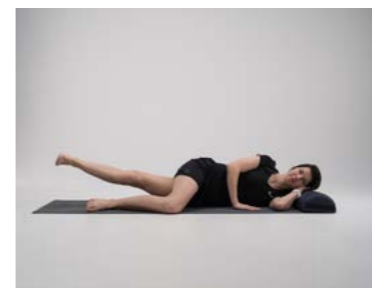
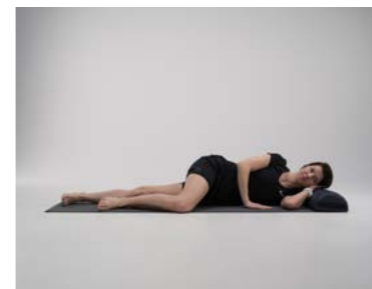
- Istudes reie eesmise grupi lihaste aktiveerimine.
Pinguta lihast 5 sekundi jooksul ning lõdvesta.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- 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.



Nädal 5-6:

- Vajadusel küünarkarkude kasutamine (täpsustab raviarst).
- Jätka eelnevate harjutustega, sirge jala tõstmisel lisaraskuste kasutamine 1-2 kg.
- Varvastele tõus kahel jalal.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.

