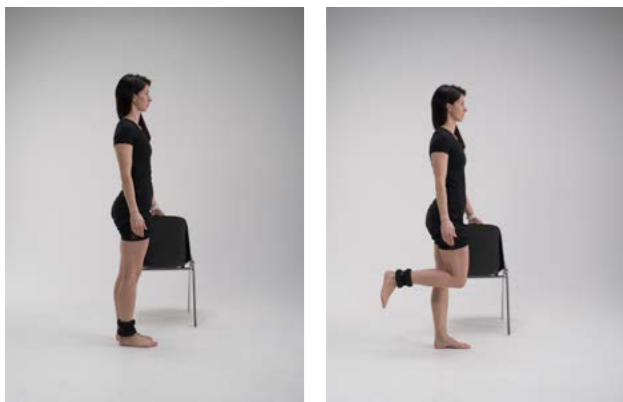


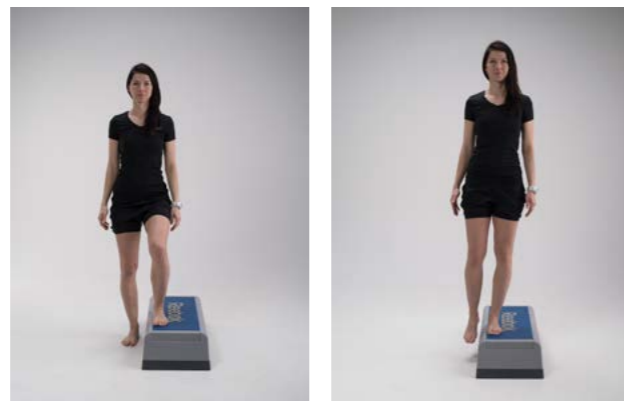
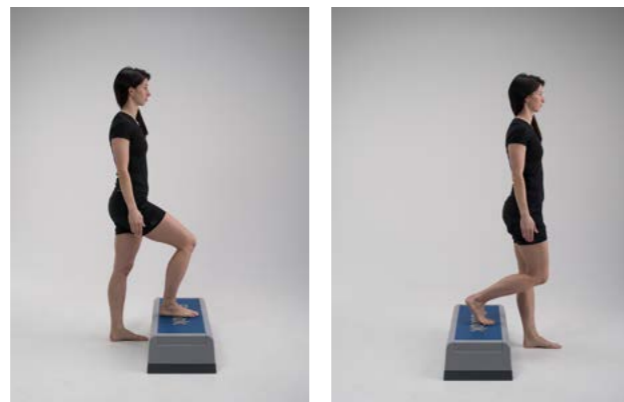
- Reie tagumise grupi lihaste treening.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Väljaaste 0°-60°.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Üles- ja allaaste.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Ühel jalal seistes tasakaalu ja koordinaatsiooni treening.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Veloergomeeter.

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).

PÕLVELIIGESE ATROSKOOPIA

Preoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile



EESMÄRGID:

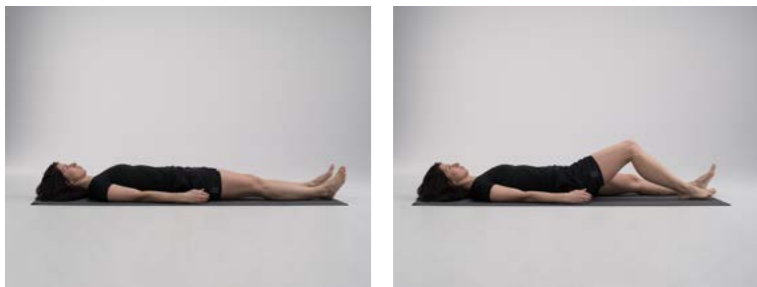
- Põlveliigese liikuvuse taastamine vigastamata jalaga võrdväärsele tasemele.
- Reie lihaste jõudluse suurendamine.

MÄRKUSED:

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

Liikuvusharjutused:

- Aktiivsed ja passiivsed venitusharjutused põlveliigese liikuvuse suurendamiseks.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



Venitust hoida 15-30 sekundit, 3-5 kordust, 3 korda päevas.

Jõuharjutused:

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



- Kõhulilamangus 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.



- Seistes varvastele tõus progresseeruvalt kahelt jalalt ühele jalale.
10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Minikükk/jalapress seina ääres 0°-60° (kahel ja ühel jalal, lisaraskustega).
Staatiliselt hoida asendit 5-30 sekundit, 5-10 kordust, 3 korda päevas.
Dünaamiliselt 10-15 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.

