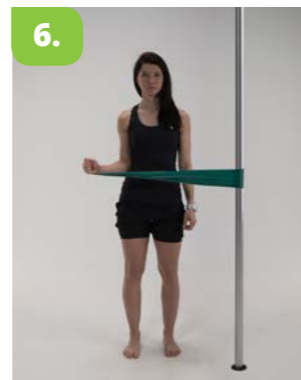
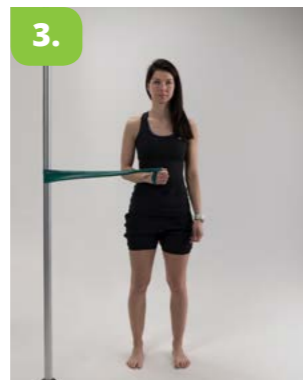
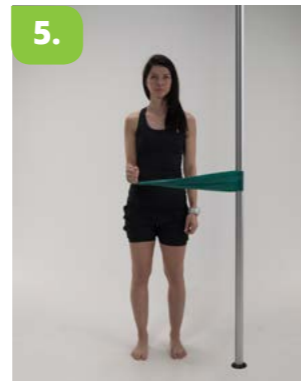
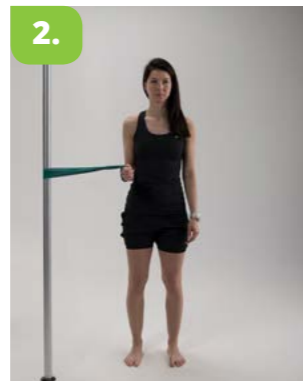
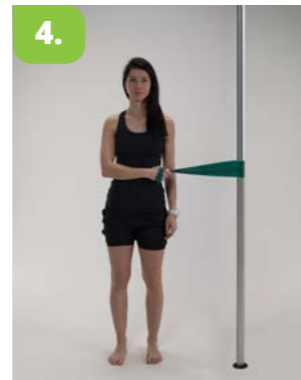
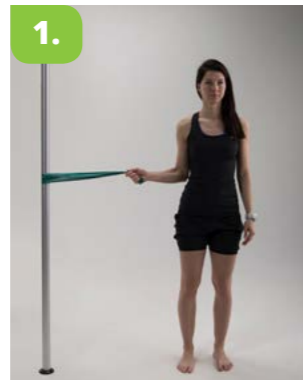


Nädal 7-9:

- Õlavarre sisse- ja väljapööre kummilindiga.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Sirge käe tõste ette kuni 90°.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



- Seistes sirge käe tõste kõrvale kuni 45°.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.



Nädal 10-12:

- Progressiivselt aktiivse liigesliikuvuse harjutused kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud olaga.
- Jätkata progresseeruvalt lihastreeninguga.



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).



ROTAATORMANSETI OSALISE KUNI VÄIKSE REBENDI ÕMBLUS

Varajase postoperatiivse taastusravi protokoll patsiendile



EESMÄRGID:

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

MÄRKUSED:

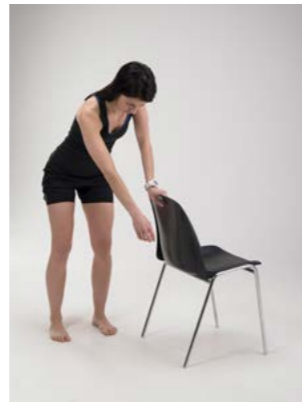
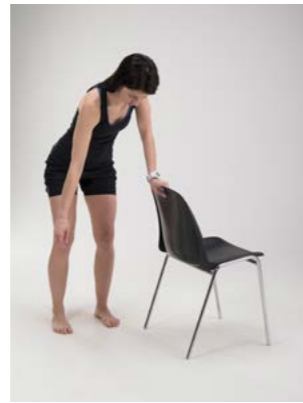
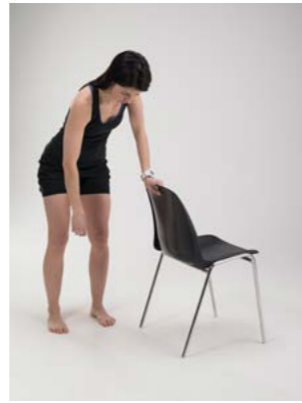
- Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust.
- Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda.

Nädal 0-4:

Vältida:

- Opereeritud öla aktiivset liigutamist.
- Esemete tõstmist opereeritud käega.
- Käe viimist selja taha, äkilisi liigutusi.
- Keharaskuse toetamist käele.
- Käsi lingul keskmiselt kaks 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 selililamangus:
- Esimesel nädal opereeritud käe tõstmine terve käe abiga kuni 110°, edaspidi kuni taluvuseni.
2-3 minutit, 3 korda päevas.



- Esimesel nädalal õlavarre pööre väljapoole kuni 30°, edaspidi kuni taluvuseni (opereeritud käsi padjal).
2-3 minutit, 3 korda päevas.



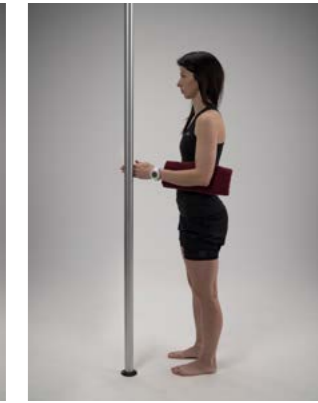
- Õlaliigese assisteeritud liikuvusharjutused istudes või seistes:
- Käe viimine ette ja küljele kuni 90°.
2-3 minutit, 3 korda päevas.



- Abaluu piirkonna lihaste aktivatsioon alates 2. nädalast.
Suru 5 sekundit, 10-15 korda, 3 korda päevas.



- Õlavarre rotaatorlihaste aktivatsioon alates 4. nädalast.
Suru 5 sekundit, 10-15 korda, 3 korda päevas.



Nädal 5-6:

- Valu korral jätkata pendelharjutustega.
- Jätkata õlaliigese passiivsete liikuvusharjutustega kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud ölaga.
- Jätkata õlavarre rotaatorlihaste aktivatsiooniga.
- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga.
15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.

