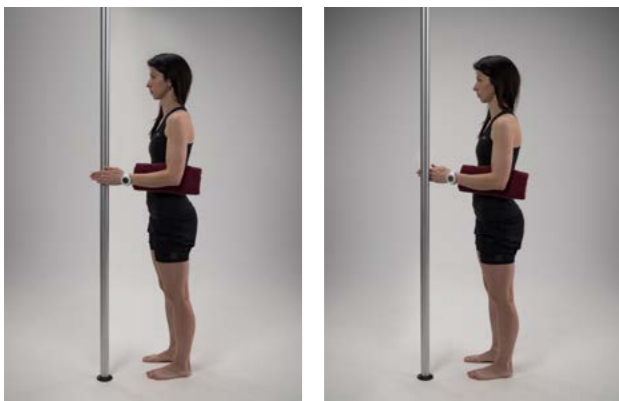


- Sirge käe tõste ette kuni 45°. 15-20 kordust, 2-3 seeriat, 1-2 korda päevas.

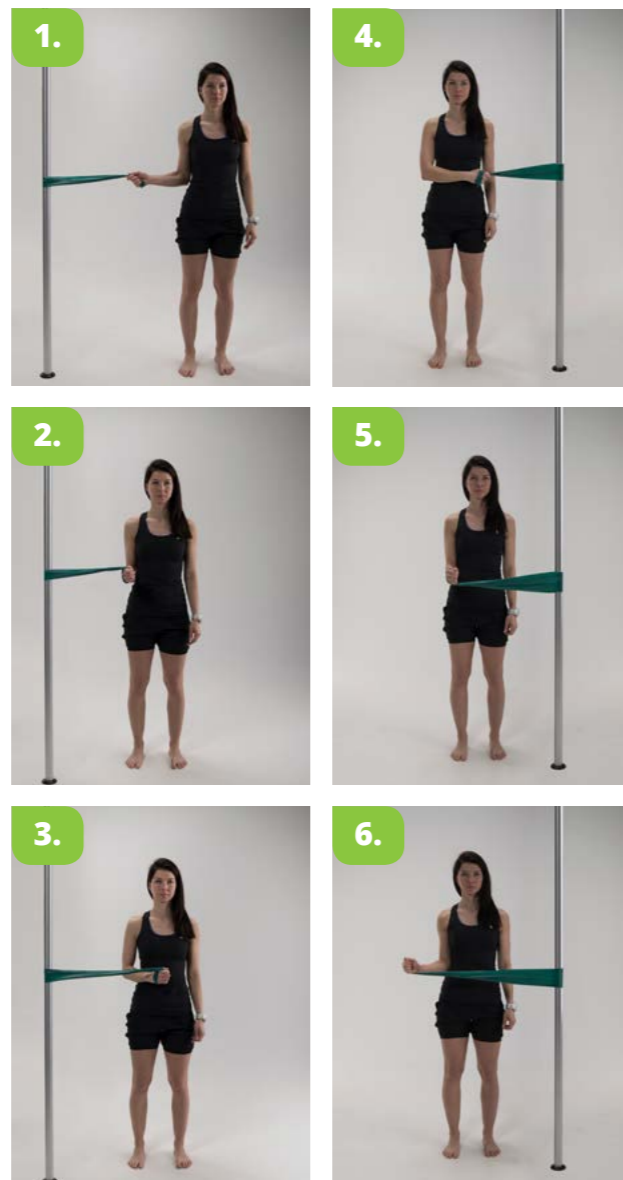


Nädal 11-16:

- Õlavarre rotaatorlihaste aktivatsioon (esimesed 2 nädalat isomeetriliselt, edaspidi kummilindiga). Suru 5-10 sekundit, 10-15 korda, 1-2 korda päevas.



15-20 kordust, 2-3 seeriat, 1-2 korda päevas.



- Sirge käe tõste ette kuni 90°. 15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3-5 korda päevas.



- Seistes sirge käe tõste kõrvale kuni 45°. 15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3-5 korda päevas.



Nädal 17-22:

- Progressiivselt aktiivse liigesliikuvuse harjutused kuni saavutatakse võrdne liikuvus mittehaaratud õlaga.
- Jätkata progresseeruvast 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 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).

ROTAATORMANSETI MASSIIVSE 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:

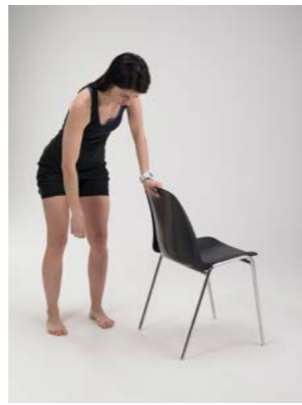
- Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust.
- Vigastusest taastumine on individuaalne ning võib ajaliselt protokollis kirjeldatust erineda.

Nädal 0-8:

Vältida:

- Opereeritud öla aktiivset liigutamist.
- Esemete tõstmist opereeritud käega.
- Käe viimist selja taha, äkilisi liigutusi.
- Keharaskuse toetamist käele.
- Külmaravi 1-3 päev 20 minutit, iga tunni järel pärast kolmandat päeva vajadusel harjutuste järgselt valu korral.
- 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:
- Esimene nädal käe tõstmine ette kuni 100°, edaspidi kuni 130°. *2-3 minutit, 3-5 korda päevas.*



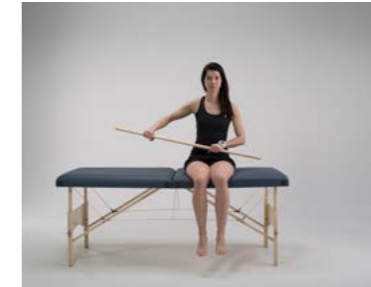
- Esimesel nädal õlavarre pööramine väljapoole kuni 20°, edaspidi kuni 25°. *2-3 minutit, 3-5 korda päevas.*



- Esimesel nädal õlavarre pööramine sissepoole kuni 20°, edaspidi kuni 30° (opereeritud käsi padjal). *2-3 minutit, 3-5 korda päevas.*



- Õlaliigese passiivne liikuvusharjutus istudes või seistes:
- Käe viimine küljele kuni 60°. *2-3 minutit, 3-5 korda päevas.*



- Abaluu piirkonna lihaste aktivatsioon alates 6. nädalast. *Suru 5-10 sekundit, 10-15 korda, 1-2 korda päevas.*



Nädal 9-10:

- Valu korral jätkata pendelharjutustega.
- Jätkata õlaliigese passiivsete liikuvusharjutustega.
- Abaluu piirkonna lihaste treening kummilindiga. *15-20 kordust, 2-3 seeriat, 3 korda päevas.*

