



Polven tähystysleikkaus

Liikeharjoitteet ja
kyynärsauvakävely



ORTON

Sinun hoitoosi erikoistunut

Kotivoimisteluohtelma

Polven liikkuvuuden palauttaminen ja polviniveltä tukevien lihasten aktivoiminen on tärkeä aloittaa heti toimenpiteen jälkeen. Tee harjoitukset 2–3 kertaa päivässä ja lisää toistoja 10:stä 30:een. Liikkeet eivät saa aiheuttaa kipua, mutta kiristuksen tunne polven alueella on normaalia.



Laita pyyherulla leikatun jalan kantapäähän alle ja anna polven ojentua suoraksi. Pidä venytys 1-2 minuuttia. Toista passiivinen ojennus useita kertoja päivässä.



Vedä nilkka koukkuun ja paina polvitaivetta alustaa vasten jännittä-mällä reisilihasta. Pidä jännitys noin 5 sekuntia.



Ojenna polvi suoraksi painamalla polvitaive alustaa vasten. Nosta suora jalka ylös ja laske hallitusti alas. Toista liikeniin, että kantapäätä vain hipaisee alustaa.



Aseta pyyherulla polvitaiveen alle. Pidä polvitaive pyyherullalla, nosta kantapäätä ylös alustasta jännittä-mällä reisilihasta. Laske rauhallisesti alas.



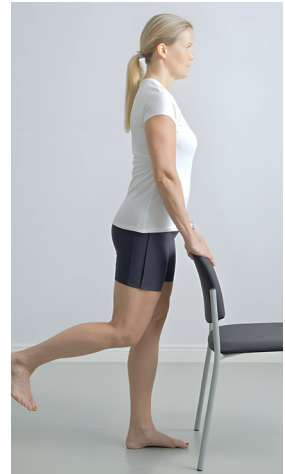
Istu leikattu jalka suorana ja venytä reiden takaosaa taivuttamalla vartaloa eteenpäin. Pidä venytys 10 – 20 sekuntia.



Koukista polvea liu'uttamalla leikatun jalan jalkapohjaa lattiaa vasten.



Ojenna leikattu polvi suoraksi. Laske rauhallisesti alas.



Ota tukea tuolista ja koukista polvea nostamalla kantapäätä kohti pakaraa.

Liikkuvuus- ja lihasharjoittelu on tärkeää hyvän leikkaustuloksen saavuttamiseksi

Kyynärsauvakävely

Jos sinulta on leikattu yksi polvi, voit kävellä joko kolmipiste- tai vuorotahtikävelyä. Jos molemmat polvet on leikattu, vuorotahtikävely on sopivin.



Kolmipistekävely

Vie sauvat eteen, astu leikattu jalka kantapäätä edellä sauvojen väliin. Vie paino sauvoille ja leikatulle jalalle. Ota terveellä jalalla askel eteen sauvojen ja leikatun jalan ohi.

Vuorotahtikävely

Vie oikea sauva ja vasen jalka eteen – ja vuorostaan vasen sauva ja oikea jalka. Jatka näin vuorotahtiin. Pidä selkä suorana ja ota normaalimitatut askelet.

Yhdellä sauvalla

Kun kävelet yhden sauvan tuella, kyynärsauva on vahvemman jalan puolella.



Porraskävely ylöspäin

Yksi polvi leikattu:

Astu terve jalka ensin yläportaalle. Siirrä sauvat ja leikattu jalka terveen jalan viereen samalle portaalle.

Molemmat polvet leikattu:

Astu "vahvempi/parempi" jalka ensin yläportaalle ja siirrä sauvat sekä toinen jalka viereen samalle portaalle.



Porraskävely alaspäin

Yksi polvi leikattu:

Laske sauvat ja leikattu jalka alaportaalle. Astu terve jalka leikatun jalan viereen samalle portaalle.

Molemmat polvet leikattu:

Laske sauvat ja "heikompi/kipeämpi" jalka alaportaalle. Astu toinen jalka viereen samalle portaalle.

Portaissa liikkussa voit käyttää kaidetta tukena.

Kun kyynärsauvat on jätetty pois, portaissa voi kulkea vuoroaskelin voinnin mukaan.



ORTON

Sinun hoitoosi erikoistunut

09/2024

www.orton.fi