KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

AC – nivelenkivun tai vamman kuntoutusohje

Acromioclaviculaari nivelen kuntoutus riippuu alkuperäisestä kivun aiheuttajasta. Kipu voi johtua vamman seurauksena tulleesta ligamentti/rustovauriosta, ylirasituksesta johtuvasta kiputilasta tai taustalla voi olla epäspesifi pitkittynyt AC-nivelen kipu. Kuntoutuksen pohjana tulisi aina olla laadukas ja tarkka tutkiminen.

AC-nivelen kipujen kuntoutus noudattaa muiden samankaltaisten vaivojen kuntoutuksen ohjeita. Vamman jälkeen, riippuen vamman asteesta, kuntoutus noudattaa nivelsidevamman jälkeisen kuntoutuksen aikataulua ja ohjeita alla olevia harjoituksia soveltaen. Ylirasitusperäisen kiputilan, esimerkiksi penkkipunnerruskivun, ensihoito on kuormanhallinta ja kivuliaiden liikkeiden kuormituskielto, kunnes kipu on täysin helpottanut. Ylirasitusperäisen kiputilan jälkeen lepoa kivuliasta liikkeistä pidetään 2–16 viikkoa. Levon jälkeen kuormitukseen palataan vähittäin vähintään lepoa vastaavan ajan nousujohteisesti kuormitusta lisäten. Olkapääkivuissa, joiden tarkkaa syytä ei voida osoittaa (epäspesifi) ja joissa on epäily AC-nivelen pitkittyneestä kiputilasta, valitaan harjoitteet kuntoutujan toimintakyvyn ja kivun mukaan. Alla olevia harjoitteita ei ole tarkoitus kaikkia ohjata, vaan testata sopivat harjoitteet ja tarvittaessa käyttää muita harjoitteita progressiona.

Nukkumisergonomia on tärkeä osa AC-nivelkuntoutusta ja vammaan tai kipuun liittyy usein asentoperäistä yösärkyä joko kyljellään kivuliaalla hartialla nukkuessa tai yläraajan painuessa kivuliaaseen asentoon (adduktioon) vastakkaisella kyljellä nukkuessa. Usein kivuttomin asento nukkua on vastakkaisella kyljellä, yläraaja tuettuna tyynyllä vartalon eteen. Asentoperäinen yösärky voi kestää pitkään vaivan jo muuten kuntouduttua.

Jos AC nivelen kipuun tai vammaan liittyy muita oireita, kuten lavan siipeämistä, tulee ohjeissa ottaa huomioon myös muut harjoitteet.

Alkuvaiheen harjoitteet

Harjoitteet heti vamman tai tulehduksen jälkeen, tai jos kipu estää muiden harjoitteiden tekemisen.

Asennon hallinta

Vie olkapäätä kevyesti ylös ja taakse, samalla työntäen lapaa kohti ”takataskua”.

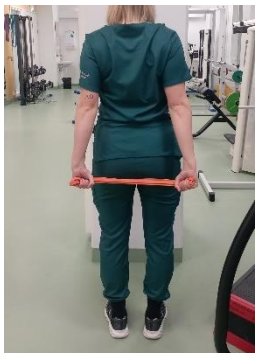
Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa-.

Pidon tulisi olla kivuton.

Isometrinen olkanivelen loitonnus alle 90ast
Vie yläraajaa olkapäästä loitonnukseen kivuttomalla tai minimaalisesti kivuliaalla liikelaajuudella. Älä nosta hartiaa liiallisesti liikkeen aikana.

Pidä asento 20 –30 sekuntia.
Toista liike 2-3 kertaa kerralla, tee harjoitus 3 kertaa päivässä.
Lisää pidon kestoa joka viikko 5sek, 45sek asti.



Olkapään ulkokierto kuminauhavastuksella
Pyyherulla kyljen ja kyynärpään välissä. Vastuskuminauha kiinnitettynä, esim. ovenkahvaan vartalon puolelle. Tee olkanivelen ulkokierto kivuttomalla liikelaajuudella rauhallisella nopeudella, keskittyen jarruttavaan vaiheeseen.
Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa päivittäin.

Olkapään sisäkierto kuminauhavastuksella
Pyyherulla kyljen ja kyynärpään välissä. Vastuskuminauha kiinnitettynä, esim. ovenkahvaan. Tee olkanivelen sisäkierto kivuttomalla liikelaajuudella rauhallisella nopeudella, keskittyen jarruttavaan vaiheeseen.
Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa päivittäin.

Hartioiden nosto vastuskuminauhalla

Vastuskumi jalkojen alla. Nosta hartiat ylös ja lavat yhteen. Pidä asento 5–10 sekuntia ja päästä hartiat alas rauhallisesti.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Jos yläasento on kivulias, voi koittaa käyttää keppiä käsien leveämpään asentoon.

Kuntoutus akuutin vaiheen jälkeen

Olkanivelen ja lapaluun liikkuvuus on parempi ja leposärkyä ei enää ole. AC-nivel ei saisi voimakkaasti naksua tai muljahdella liikkeiden aikana siirryttäessä aktiivisiin liikkeisiin.

Toista liike 5–15 kertaa ja tee 3 sarjaa kolmesti viikossa.

Pystypunnerrus käsipainolla.

Nosta yläraajaa ja painoa kohti kattoa ja palauta rauhallisesti jarruttaen alkuasentoon. Lapaluut saavat liikkua liikkeen aikana.

Lisää painoa vähitellen.

Huom. Jos olkanivelen 90ast abduktio tuottaa kipua tai voimakkaan naksahduksen, voi liikkeen tehdä vain 90ast abduktion yläpuolella tai alapuolella.

Vipunosto taljassa

Ota kahva käteen ja nosta kättä ja yläraajaa sivulle kyynärpää suorana. Pidä liikelaajuus kivuliaan loitonnusliikkuvuuden alapuolella tai 90ast loitonnuksessa. Tee jarruttava vaihe korostetun hitaasti. Lapaluu saa liikkua liikkeen aikana, mutta vältä hartian korostettua kohoamista kohti korvaa.

Huom. Kokeile taljaa selän takaa jos käden tuominen vartalon eteen on kivulias. Jos taljan korkeutta voi säätää, nosta talja hieman lantion tason alle.

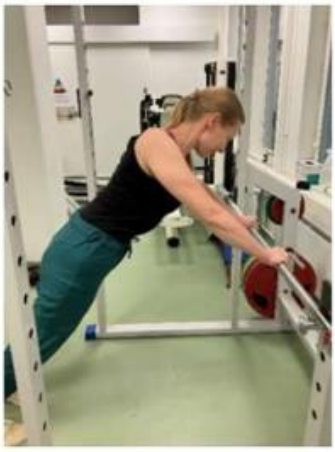
AC nivelen kuntoutuksen voimaharjoittelu

AC – nivelen kuntoutuksen voimaharjoitteiden tulisi keskittyä epäkäs-, hartia- ja rintalihasten kuormittamiseen.

Toista liike 5–15 kertaa ja tee 3 sarjaa kolmesti viikossa.

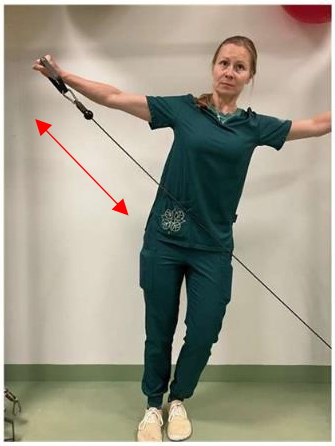
Kevennetty punnerrus

Punnerrus tankoa vasten. Liikettä voi muuttaa raskaammaksi laskemalla tankoa alemmas. Liikkeen aikana lavat saa liikkua. Jos kipua ilmenee yläasennossa, ei liikkeen aikana tarvitse työntää yläraajoja suoraksi.



Olkalihaksen ja epäkkään harjoitus

Nosta penkin selkänoja 30-45° kulmaan. Nojaa penkkiin kyljellä ja nosta käsipainoa käsi suorana vaakatasoon tai vähän vaakatason yli.



Haastavampi versio taljalla

Tee vipunosto seisten taljassa. Nosta käsi vaakatasoon tai hieman yli, vastuksen tullessa alaviistosta.

Käsipainovinopenkkipunnerrus

Työnnä taljaa vasten kättä ja hartiaa yläviistoon. ”Kurota” hartialla ja kädellä yläasennossa. Palauta käsi hallitusti lähelle kainaloa. Lapaluun tulisi liikkua hallitusti liikkeen aikana.

Vaihtoehtoja AC nivelen kuntoutuksen liikkeisiin

AC – nivelen kuntoutuksen voimaharjoitteiden tulisi keskittyä epäkäs-, hartia- ja rintalihasten kuormittamiseen.

Toista liike 5–15 kertaa ja tee 3 sarjaa kolmesti viikossa.

Punnerrusliikkeen progressoiminen

Punnerrus korokkeella. Punnerrusliikkettä voi progressoida lisäämällä liikkeeseen korokkeet, jolloin olkapään maksimiliikelaajuus lisääntyy. Välimuotona voi tehdä punnerruksen kevennettynä kädet korokkeilla.

Hartioiden kohotus

Tee hartioiden nosto tangolla, kädet 1,5x hartioiden leveydellä. Pyri nostamaan hartiat ylös ja samalla yhteen.

Huom. Tee hartioiden nosto seisten taljassa jos on liike on kivuton. Nosta käsi vaakatasoon, vastuksen tullessa alaviistosta.

Vipunosto käsipainoilla taaksenojaten

Nosta penkin selkänoja 30-45° kulmaan. Nojaa penkkiin ja nosta käsipainoja käsi suorana vaakatasoon tai vähän vaakatason yli. Laske painot yläraaja suorana kohti lattiaa, korosta hidasta jarruttavaa vaihetta.