

Harjoitusohjelma

Olk nivelen instabiliteetin korjausleikkaus

Olk nivelen instabiliteetin korjausleikkauksen jälkeinen harjoittelu 3–6 viikkoa
Ohjeita harjoitteluun:

- Tee harjoitukset kolme kertaa päivässä.
- Toista jokaista liikettä 5–10 kertaa. Jos olkapääsi kipeytyy harjoituksista, tarkista suoritustekniikka.
- Käytä tarvittaessa kylmähoitoa ja kipulääkitystä ja kevennä harjoittelua.
- Vältä liiallista voiman käyttöä.
- Ota tarvittaessa yhteyttä päiväkirurgian fysioterapeuttiin p. 014- 2695066.

Olk nivelen liikkuvuusharjoitus

Ota toisella kädellä kiinni harjoitettavan käden ranteesta.
Vie kättä peukalojohtoisesti ylös toista kättä apuna käyttäen. Älä väännä väkisin.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olk nivelen liikkuvuusharjoitus

Aseta taiteltu pyyhe leikatun puolen kyynärpään alle siten, että kyynärpää ja olkapää ovat samalla tasolla. Kierrä olkavartta ulkokiertoon. Anna liikkuvuuden lisääntyä vähitellen, älä venytä väkisin.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olk nivelen liikkuvuusharjoitus

Aseta naru esimerkiksi oven tai rekkitangon yli. Vedä toisella kädellä narusta ja avusta harjoitettavaa kättä ylös. Pidä olkapää alhaalla.

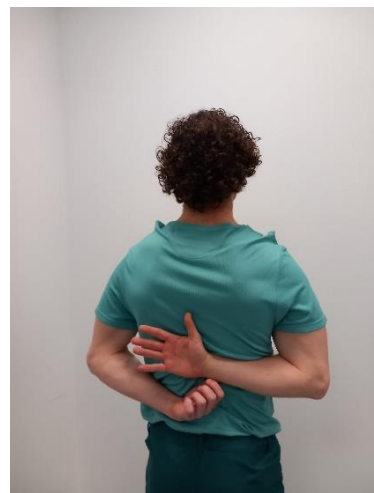
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olk nivelen liikkuvuusharjoitus

Seisten kädet selän takana. Ota toisella kädellä kiinni harjoitettavasta kädestä. Liu'uta leikattua kättä ylöspäin toisen käden avulla. Pidä venytys 10 sekuntia. Älä venytä väkisin, anna liikelaajuuden lisääntyä vähitellen.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olk nivelen liikkuvuuden hallinta harjoitus

Seiso ryhdikkäästi. Nosta kättä peukalo edellä ylös kyynärpää koukussa. Pidä olkapää alhaalla.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

