

Harjoitusohjelma

Olganivelen instabiliteetin korjausleikkaus

Olganivelen instabiliteetin korjausleikkauksen jälkeinen harjoittelu 6–24 viikkoa
Ohjeita harjoitteluun:

- Jatka liikkuvuusharjoituksia päivittäin, kunnes olganivelen liikkuvuus on normaali.
- Tee seuraavat liikkeet kerran päivässä.
- Pidä ryhtisi ja olkapään asento hyvänä.
- Kaikkia harjoituksia ei tarvitse tehdä samalla harjoituskerralla.
- Varo riuhtaisevia liikkeitä ja liiallista voiman käyttöä.
- Huolehdi yleiskunnostasi.
- Ota tarvittaessa yhteyttä päiväkirurgian fysioterapeuttiin p. 014- 2695066.

Lapaluiden asentoa korjaava ja hartioita rentouttava harjoitus

Seisten tai istuen. Vie hartiat ylös ja taakse, sitten rentouta.

Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olganivelen liikkuvuusharjoitus

Vie naru yläkautta, esimerkiksi oven tai rekkitangon yli.
Avusta toisella kädellä harjoitettavaa kättä ylös. Kynärpäät saavat olla koukussa. Älä anna olkapään nousta.

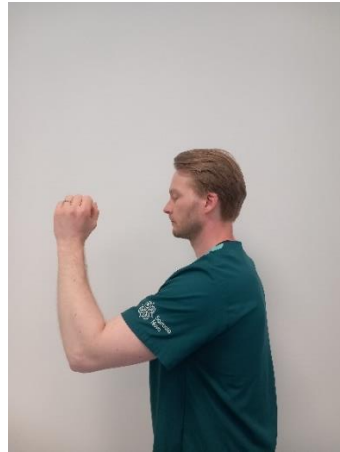
Toista liike 10–30 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkannivelen liikkuvuuden hallinta harjoitus

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

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

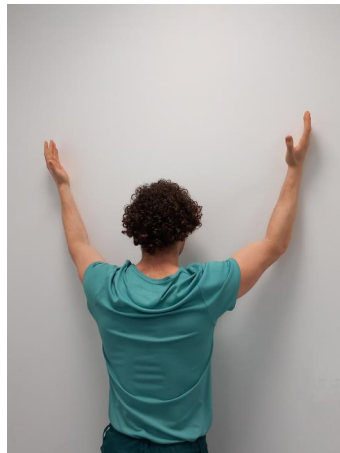


Olkannivelen liikkuvuusharjoitus

Seisten. Ojenna ryhti. Jännitä alavatsaa kevyesti sisään ja ylös.

Liu'uta käsiä seinää pitkin ylös, peukalot itseensä päin.

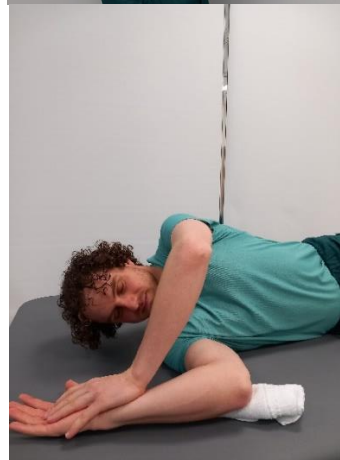
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkannivelen ulkokierto-liikkuvuus ja liikehallinta

Tue olkavarsi pyyhkeillä siten, ettei olkapää pääse työntymään eteen. Jännitä harjoitettavaa kättä sisäkiertoon toista kättä vasten - rentouta. Vie käsi ulkokiertoon niin pitkälle kuin saat ilman, että olkapää kampeutuu eteen. Toista jännitys 5 kertaa ja lisää liikerataa.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkannivelen sisäkierron venytys kyljellä

Lapaluu tukeutuu alustaan, kyynärpäätä 90 astetta koukussa, olkavarsi 45–90 asteen kulmassa vartaloon nähden.

Tunnustele, millä nivelkulmalla liike on kivuton. Älä anna olkaluun pääntyä eteen.

Vie toisen käden avulla harjoitettavaa kättä kohti alustaa. Jännitä harjoitettavaa kättä ulkokiertoon toista kättä vasten - rentouta. Vie sitten kättä sisäkiertoon niin pitkälle kuin se menee. Toista jännitys - rentous 5 kertaa ja lisää liikerataa.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

