

Harjoitusohjelma

Olganivelen kiertäjäkalvosinjänteen korjausleikkaus

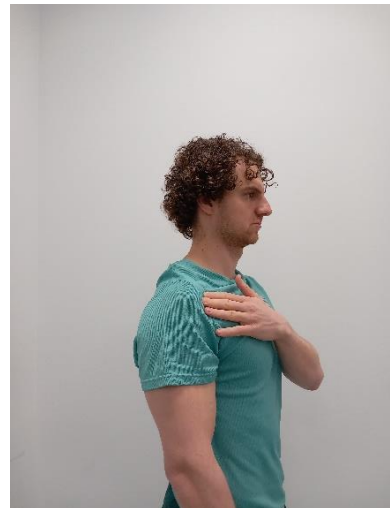
Olganivelen kiertäjäkalvosinjänteen korjausleikkauksen jälkeinen harjoittelu 0–3 viikkoa
Ohjeita harjoitteluun:

- Pidä ryhtisi ja olkapään asento hyvänä ja tarkkaile sitä peilistä.
- Aloita harjoittelu ohjeiden mukaan leikkauksen jälkeisenä päivänä.
- Tee harjoitukset kolme kertaa päivässä.
- Toista jokaista liikettä 5–10 kertaa.
- Kaikkia harjoituksia ei tarvitse tehdä samalla harjoituskerralla.
- Jos olkapäästäsi alkaa särkeä harjoittelun seurauksena, tarkista suoritustekniikka.
- Käytä tarvittaessa kylmähoitoa ja kipulääkitystä ja kevennä harjoittelua.
- Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. 014-2695066.

Ryhtiharjoitus

Olganivelen ja lapaluun oikean asennon hallinta. Aseta vastakkaisen käden sormet olkapään etupuoelle. Vedä olkapäätä kevyesti taakse nivelkuoppaansa kohti pienellä liikkeellä.

Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Lapaluiden asentoa korjaava ja hartioita rentouttava harjoitus

Seisten tai istuen.

Vie hartiat ylös ja taakse, sitten rentouta.

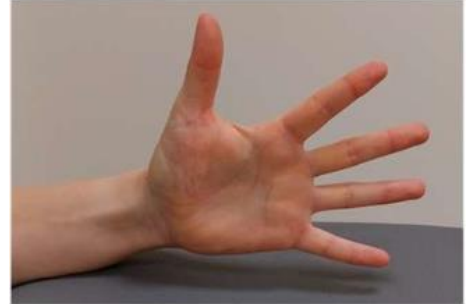
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Puristusharjoitus

Purista sormia nyrkkiin ja ojenna täysin suoraksi.

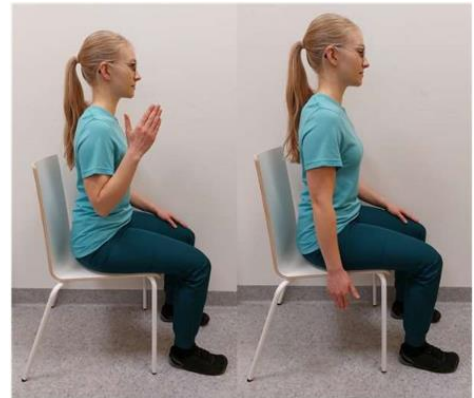
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Kyynärnivelen harjoitus

Koukista ja ojenna kyynärpäätä.

Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olganivelen liikkuvuus- ja rentoutusharjoitus

Nojaa pöytään toisella kädellä.

Anna harjoitettavan käden roikkua rentona alhaalla ja heijata kevyesti eteen, taakse ja pientä ympyrää.

Tee 1–2 minuuttia kerrallaan.

