

Harjoitusohjelma

Olganivelen kiertäjäkalvosinkorjausleikkaus

Olganivelen kiertäjäkalvosin jänteiden korjausleikkauksen jälkeinen liikkuvuusharjoittelu 6–24 viikkoa

Ohjeita harjoitteluun:

- Jatka liikkuvuusharjoituksia päivittäin, kunnes olganivelessäsi on täysi liikkuvuus.
- Voit jatkaa myös isometrisiä jännityksiä.
- Huolehdi hyvästä ryhdistä.
- Tee seuraavat harjoitukset kerran päivässä.
- Kaikkia harjoitteita ei tarvitse tehdä samalla kertaa.
- 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.

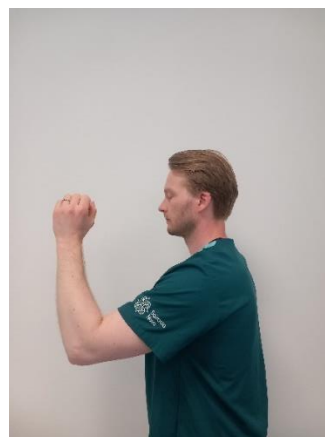
Toista liike 10–30 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanelven liikkuvuuden hallinta harjoitus

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

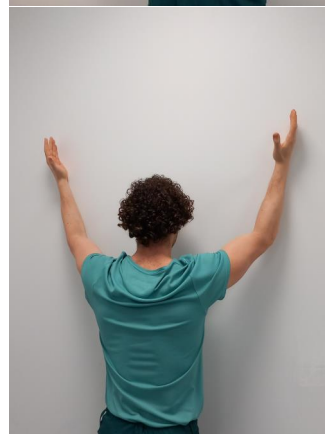
Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanelven liikkuvuusharjoitus

Seisten. Ojenna ryhti. Jännitä alavatsaa kevyesti sisään ja ylös. Liu'uta käsiä seinää pitkin ylös, peukalot itseän päin.

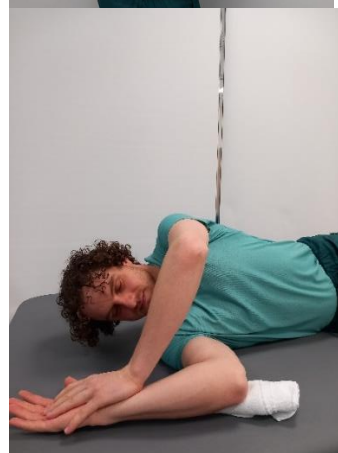
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanelven ulkokiertoliikkuvuus 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.



Olkanelven sisäkierron venytys kyljellä

Lapaluu tukeutuu alustaan, kyynärpää 90 astetta koukussa, olkavarsi 45–90 asteen kulmassa vartaloon nähden. Tunnustele, millä nivelkulmalla liike on kivuton. Älä anna olkaluun päästä työntymään 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.

