

Harjoitusohjelma

Olkanelen kiertäjäkalvosinkorjausleikkaus

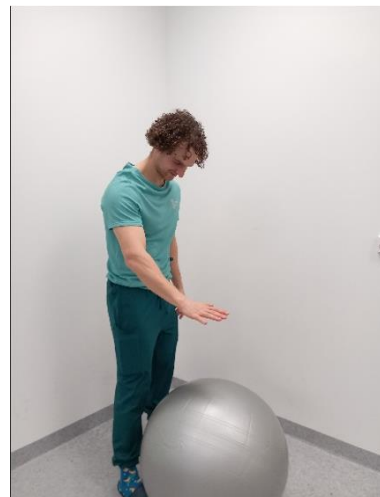
Olkanelen kiertäjäkalvosin jänteiden korjausleikkauksen jälkeinen voimaharjoittelu 6–24 viikkoa
Ohjeita harjoitteluun:

- Jatka liikkuvuusharjoituksia päivittäin, kunnes olkanivelessäsi on täysi liikkuvuus.
- Huolehdi hyvästä ryhdistä.
- Aloita seuraavat liikkeet kevyellä vastuksella.
- Toista kutakin liikettä 10 kertaa, 3 sarjaa.
- Kun pystyt toistamaan liikkeen kevyesti 15 kertaa, voit käyttää suurempaa vastusta (käsipaino, vastuskumi).
- Tee lihasvoimaharjoitteita 2–3 kertaa viikossa.
- Ota tarvittaessa yhteyttä päiväkirurgian fysioterapeuttiin p. 014- 2695066.

Alkuverryttely

Alkuverryttelyksi ja olkanivelen asento- ja liiketunnon parantamiseksi pompottele palloa eri suuntiin alatasossa. Pidä olkanivelen ja lapaluun asento kontrolloituna.

Toista liike 30sekuntia per puoli, 1–3 kertaa.



Alkuverryttely

Tee 20–30 sekunnin ajan nopeaa joustoliikettä kuminauhalla olkanivelen tukilihasten aktivoitumiseksi.

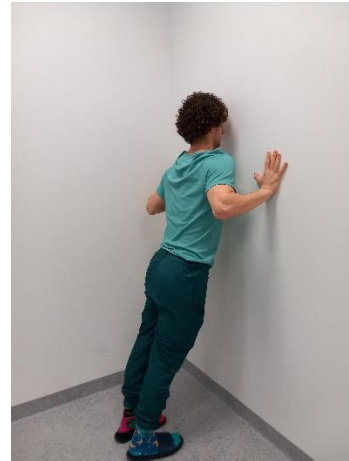
Tee 1–3 sarjaa.



Lapaluiden ja olkanivelen liikehallinnan harjoitus

Seinää vasten punnerrus. Ojenna ryhti koukista kyynärpäitä ja ojenna suoraksi. Lapaluut liikkuvat liikkeen aikana luonnollisesti. Ala-asennossa lavat yhdessä ja yläasennossa lavat erillään.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanivelen kiertäjäkalvosimen lihasten vahvistaminen

Kylkimakuulla, rullattu pyyhe kyljen ja vartalon välissä. Pidä kyynärpää 90 asteen kulmassa. Vie käsi ulkokiertoon noin 45 astetta. Tee liike aluksi käden omalla painolla.

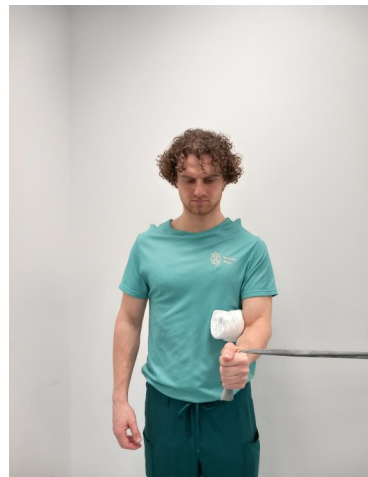
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanivelen kiertäjäkalvosimen lihasten vahvistaminen

Aseta rullattu pyyhe kyljen ja olkavarren väliin. Ojenna ryhti. Kierrä olkavartta sisäänpäin 45 asteen ulkokierrosta nolla-asentoon. Älä anna olkaluun pääntyä eteen.

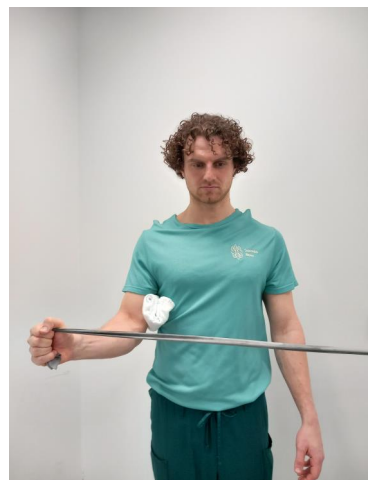
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanelven kiertäjäkalvosimen lihasten vahvistaminen

Aseta rullattu pyyhe kyljen ja olkavarren väliin. Ojenna ryhti. Kierrä olkavartta ulospäin 45 asteen kulmaan. Älä anna olkaluun pään työntyä eteen.

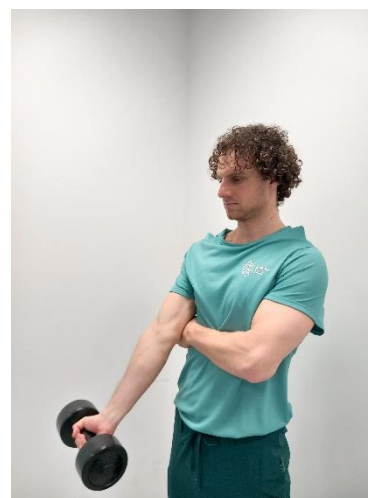
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Hauislihaksen vahvistaminen

Ojenna ryhti. Koukista ja ojenna kyynärniveltä koko liikeradalla.

Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Lapaluuta liikuttavien lihasten vahvistaminen

Seisten, toinen jalka edessä käyntiasennossa. Aseta vastuskumi tulemaan yläviistosta.

Siirrä painoa etummaiselle jalalle ja kippaa samalla lapaluuta taakse ja avaa rintakehä.

Älä vie käsiä liikaa taakse, ettei olkapää työnnä eteen.

Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.

