

Harjoitusohjelma

Olkapään tekonivel 2–6 viikkoa

Olkapään tekonivelpotilaan harjoittelu 2–6 viikkoa leikkauksesta

Ohjeita harjoitteluun:

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.
- Harjoittele 2–3 kertaa päivässä.
- Toista kutakin liikettä 5–10 kertaa.
- Tee 1–3 sarjaa.
- Aloita viidestä toistosta ja yhdestä sarjasta.
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja ja sarjoja.

Tee myös harjoitukset olkapään tekonivelleikkaukseen tulevalle oppaasta s. 18–19.

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. 014- 2695066.

Olkapään etuosan lihaksia vahvistava harjoitus

Paina kättä kevyesti seinää vasten.

Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

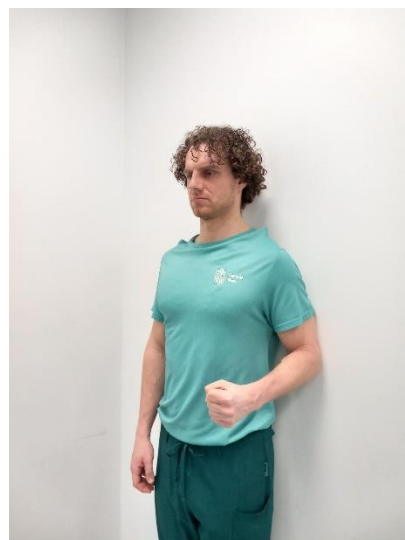


Olkapään takaosan lihaksia vahvistava harjoitus

Paina kyynärpäätä kevyesti seinää vasten.

Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa



Olkapään keskiosan lihaksia vahvistava harjoitus

Paina kyynärvartta kevyesti seinää vasten.
Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

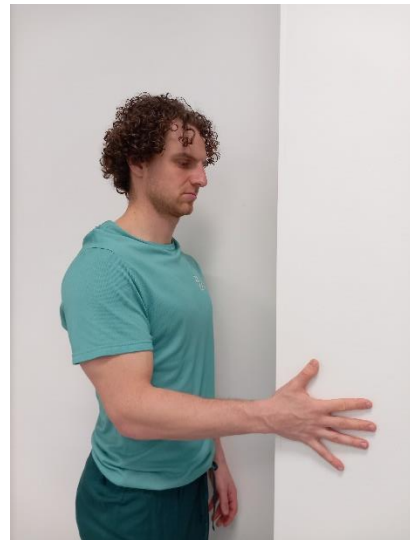
Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkapään sisäkiertäjälihaksia vahvistava harjoitus

Paina kättä kevyesti seinää vasten.
Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkapään ulkokiertäjälihaksia vahvistava harjoitus

Paina kämmenselkää kevyesti seinää vasten.
Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

