

Harjoitusohjelma

Olkapään tekonivel 6 viikkoa

Olkapään tekonivelpotilaan liikkuvuusharjoittelu alkaen 6 viikkoa leikkauksesta

Ohjeita liikkuvuusharjoitteluun:

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.
- Harjoittele 2–3 kertaa päivässä.
- Toista kutakin liikettä 3–10 kertaa.
- Tee 1–3 sarjaa.
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja ja sarjoja.
- Pyri lisäämään liikettä vähitellen.

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. 014- 2695066.

Olkapään koukistusta lisäävä harjoitus

Vie käsi mahdollisimman pitkälle taakse. Avusta tarvittaessa toisella kädellä. Pidä venytys 10–20 sekuntia. Palauta rauhallisesti.

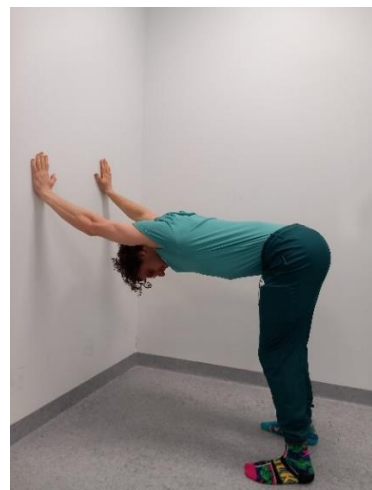
Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkapään koukistusta lisäävä harjoitus

Aseta kädet pöydälle. Taivuta ylävartaloa eteenpäin. Pidä venytys 10–20 sekuntia. Palauta rauhallisesti.

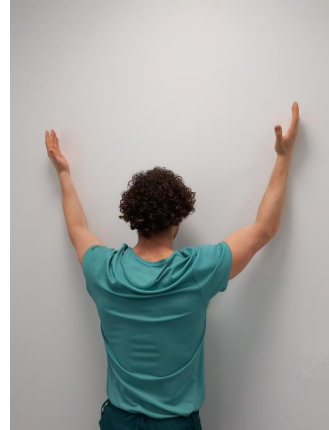
Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkapään koukistusta lisäävä harjoitus

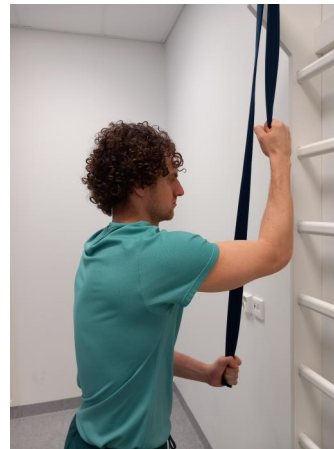
Liu'uta käsiä seinää pitkin mahdollisimman ylös. Pidä venytys 10–20 sekuntia. Palauta rauhallisesti.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

**Olkapään koukistusta lisäävä harjoitus**

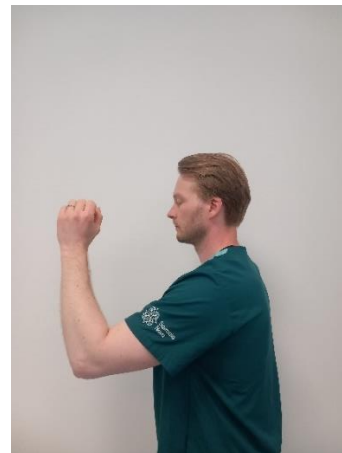
Vedä terveellä kädellä narusta, jolloin naru avustaa leikattua kättä ylös. Tuo leikattu käsi takaisin alas.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

**Olkapään koukistusta lisäävä harjoitus**

Nosta leikattua kättä ylös. Palauta jarruttaen.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olganivelen liikkuvuusharjoitus

Aseta taiteltu pyyhe leikatun puolen kyynärpään alle siten, että kyynärpää ja olkapää ovat samalla tasolla. Kierrä olkavartta ulkokiertoön. Anna liikkuvuuden lisääntyä vähitellen, älä venytä väkisin.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olganivelen ulkokiertoa lisäävä harjoitus

Seiso tai istu. Laita vastuskumi kiinni kyynärpään korkeudelle. Ota harjoitettavalla kädellä kiinni vastuskumista ja toisella kädellä tue harjoitettavan käden kyynärpää kiinni vartaloon.

Kierry pois päin vastuskumista, jotta harjoitettava käsi kiertyy mahdollisimman pitkälle ulkokiertoön.

Pidä venytys 30 sekuntia.

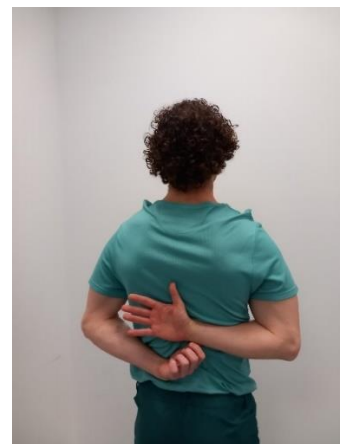
Toista liike 3 kertaa.



Olganivelen liikkuvuusharjoitus

Seisten kädet selän takana. Ota toisella kädellä kiinni harjoitettavasta kädestä. Liu'uta leikattua kättä ylöspäin toisen käden avulla. Pidä venytys 10 sekuntia. Älä venytä väkisin, anna liikelaajuuden lisääntyä vähitellen.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olganivelen sisäkiertoa lisäävä harjoitus

Seiso tai istu. Vie remmi olan yli selän taakse. Ota venytettävän puolen kädellä narusta kiinni selän takaa. Vedä venytettävää kättä toisella kädellä ylöspäin, niin pitkälle kuin se menee ilman voimakasta kipua. Pidä venytys 30 sekuntia.

Toista liike 3 kertaa.

Paita, jolla remmi luistaa paremmin, auttaa harjoituksessa.

