



Nilkkamurtuman kipsivaiheen potilasohje

Harjoittele säännöllisesti 2 - 3 kertaa päivässä. Harjoitteilla ylläpidetään lihasvoimaa sekä tehostetaan verenkiertoa leikatussa alaraajassa. Kohoasento sekä varpaiden liikuttelu vähentävät turvotusta.



Kohoasento

Tue alaraaja tyynyillä lievään kohoasentoon. Pidä alaraajaa kohoasennossa 20 – 30 minuuttia kerrallaan 1-2 tunnin välein turvotuksen vähentämiseksi. Pidä istuessa alaraajaa vaakatasossa.



Varpaiden koukistus ja ojennus

Varpaiden liikuttelu vähentää turvotusta.



Nilkan ojennus ja koukistus

Riisu ortoosi muutaman kerran päivässä. Koukista ja ojenna leikattua nilkkaa rauhalliseen tahtiin.



Ortoosin avaaminen



Polven loppuojennus

Tyyny polven alla, ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys 5 sekuntia. Palaa alkuasentoon.

Tee _____ x _____



Suoran alaraajan nosto

Jännitä reisilihas, nosta alaraaja suorana ylös.

Tee _____ x _____



Polven ja lonkan koukistus

Vedä lonkkaa ja polvea koukkuun vatsan päälle. Suorista takaisin alustalle.

Tee _____ x _____



Polven ojennus

Ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys 5 sekuntia ja laske takaisin alkuasentoon.

Tee _____ x _____



				
Lonkan ojennus Vie alaraajaa taaksepäin. Pidä ylävartalo suorana. Tuo alaraaja takaisin tukijalan viereen. Tee _____ x _____		Lonkan loitonnu Vie alaraajaa sivulle ylävartalo suorana ja tuo takaisin tukijalan viereen. Tee _____ x _____		Polven koukistus Koukista polvea ylävartalo suorana. Ojenna polvi takaisin suoraksi. Tee _____ x _____



Kävely kyynärsauvoilla

Hipaisuvaraus _____

Raajanpainovaraus _____

Puolipainovaraus _____

Täyspainovaraus _____

Kyynärsauvat lainataan 2-3 kuukaudeksi. Kyynärsauvan pituus on oikea, kun yläraaja vartalon vieressä sauvan käsituki yltää ranteen korkeudelle. Kyynärsauvat ovat kävelyn tukena lääkärin ohjeiden mukaisesti.

Vie kyynärsauvat ja leikattu jalka eteen. Kevennä kyynärsauvoilla varausrajoituksen mukaisesti, ota terveellä jalalla askel leikatun jalan ohi. Askelten tulisi olla saman mittaisia.



Porraskävely ylös

Nosta terve jalka portaalle. Ponnista terveellä jalalla ja tuo kyynärsauvat ja leikattu jalka terveen viereen.

Porraskävely alas

Vie kyynärsauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle.

Tukeudu kyynärsauvoihin ja tuo terve jalka samalle portaalle.



Kaiteeseen tukeutumalla voit kuljettaa kyynärsauvaa kuvan mukaisesti.

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin, p. 014269_____.