

Kuntoutusohje hauraislihaksen alaosan jännesiirteen jälkeen

Ensimmäiset kaksi viikkoa

- Käytä kantosidosta 6 viikon ajan leikkauksen jälkeen. Voit poistaa kantosidoksen peseytymisen ja harjoittelun ajaksi, tue kyynärpäätä toisella kädellä. Huolehdi, että kyynärnivel pysyy koukistettuna.
- Käytä leikattua kättä apukätenä kevyissä päivittäisissä toimissa (esim. pukeminen, peseytyminen, kevyet kotiaskareet).
- Vältä leikatun yläraajan kuormittamista yli 0,5 kg kuormalla ensimmäiset 6 viikkoa (esim. nostaminen, kantaminen, yläraajaan tukeutuminen).
- Huolehdi leikkaushaavasta annettujen ohjeiden mukaisesti. Jos haavan paranemisessa on ongelmia, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen.

Kivun ja turvotuksen hoito

- Ota sinulle määrättyä kipulääkettä säännöllisesti ja ennakoivasti oireiden mukaan.
- Käytä kylmää tarvittaessa harjoittelun jälkeen useita kertoja päivässä 15–20 minuuttia kerrallaan kivun ja turvotuksen hoitona.
- Ranteen ja sormien liikkeet. Tee seuraavia liikkeitä 4–6 kertaa päivässä, 10–15 toistoa.

1a.

Koukista ja ojenna rannetta.



1b.

Koukista ja ojenna sormia.

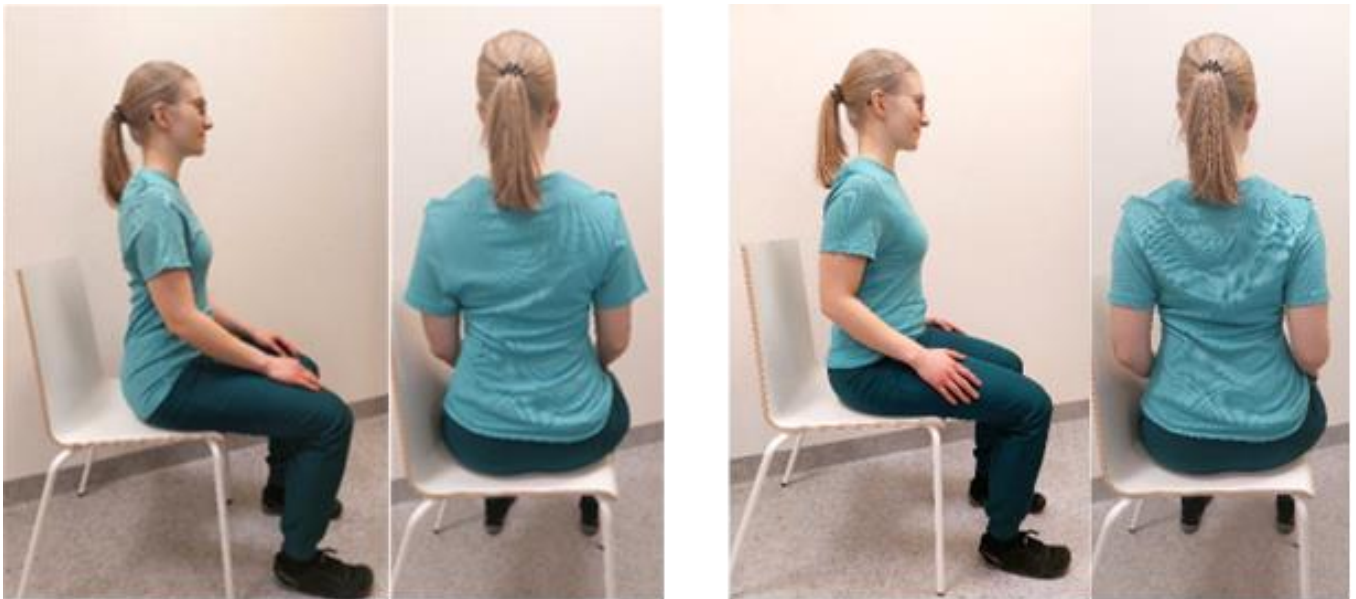


Aloita harjoittelu seuraavien ohjeiden mukaan heti leikkauksen jälkeisenä päivänä

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.
- Tee harjoitteita 4–6 kertaa päivässä.
- Toista kutakin liikettä 10–20 kertaa.
- Aloita pienistä toistomääristä ja lisää toistoja kuntoutumisen edetessä.

2. Ryhtiharjoitus

Istu hyvässä ryhdissä. **Huom:** pidä kädet sylissä, jotta kyynärnivelet eivät ojennu. Vie lapaluita kevyesti yhteen selän takana ja tee itsesi mahdollisimman leveäksi. Pidä hartiat rennosti alhaalla. **Huomioi hyvä ryhti myös muissa harjoitteissa ja arjessa!**



Yhteystiedot

Mikäli sinulla on kysyttävää kuntoutukseen liittyen, voit ottaa yhteyttä käsikirurgian fysioterapeuttiin p. 014 269 5105