

Kuntoutusohje hauislihaksen alaosan jännesiirteen jälkeen

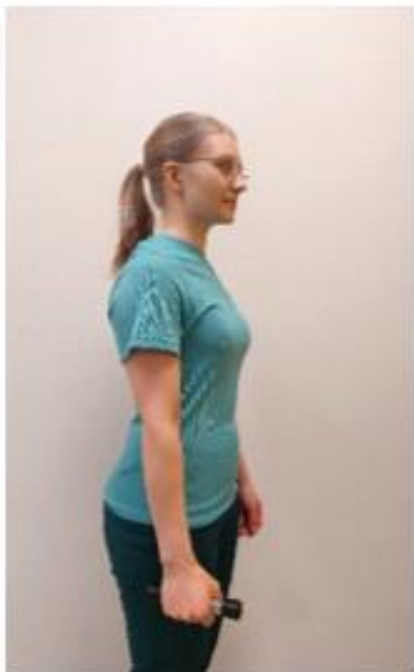
12 viikkoa leikkauksen jälkeen

- Lisää yläraajan kuormitusta arjessa asteittain tuntemusten mukaan (esim. kotiaskareet, yläraajaan tukeutuminen).
- Voit lopettaa edellisten vaiheiden harjoitteet. Aloita harjoittelu seuraavien ohjeiden mukaan fysioterapeutin ohjauksen jälkeen noin 12 viikon kuluttua leikkauksesta.

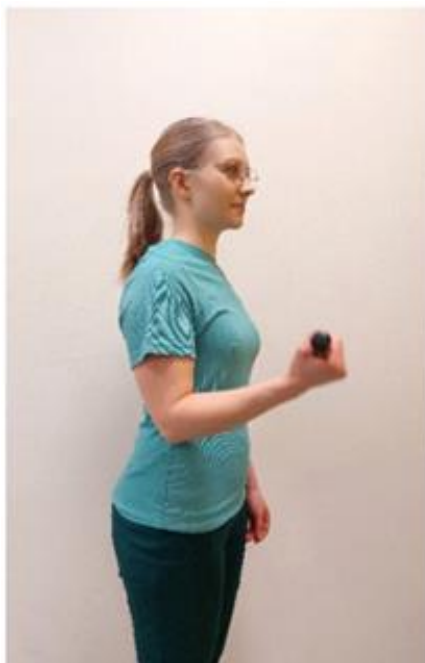
Ohjeita voimaharjoitteluun

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.
- Tee harjoitteita joka toinen päivä tai noin 3 kertaa viikossa.
- lepopäivä harjoittelupäivien välissä on tärkeä jänteen palautumisen kannalta.
- Toista kutakin liikettä 10–15 kertaa ja tee 2–3 sarjaa.
- Aloita pienistä toistomääristä ja lisää toistoja / sarjoja kuntoutumisen edetessä.
- Lisää vastusta / kuormaa asteittain. Täysipainoinen kuormitus on sallittu 5 kuukaudesta eteenpäin.
- **Huomioi tasainen ja rauhallinen suoritustahti.**

1. Hauiskääntö vastuskumilla tai käsipainolla

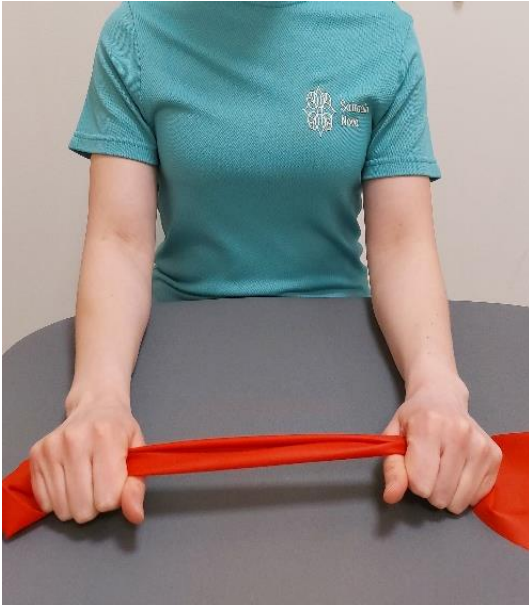


Seiso hyvässä ryhdissä, yläraaja suorana vartalon vieressä peukalon osoittaessa eteenpäin.



Koukista kyynärniveltä. Kierrä liikkeen aikana kämmentä ylöspäin. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

2. Kynnärvarren kierto vastuskumilla



Tartu vastuskuminauhasta siten, että kämmenet osoittavat alaspäin.



Kierrä harjoitettavan puolen kämmettä ylöspäin. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

3. Soutuliike vastuskumilla



Seiso hyvässä ryhdissä pitäen suorin käsin kiinni vastuskuminauhan päistä.



Vedä lapaluita yhteen kohti selkärankaa ja vie kynnärpäitä taaksepäin. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

4. Etunojapunnerrus seinää vasten



Laita kämmenet seinää vasten hartioiden korkeudelle.



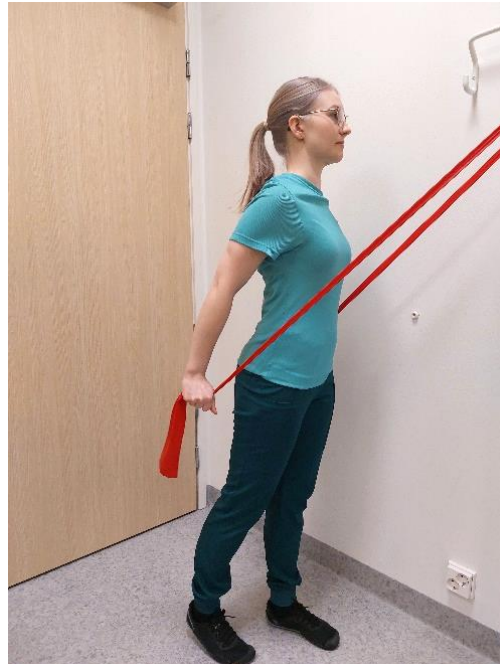
Koukista ja ojenna kyynärpäitä seinää vasten punnertaen.

Kuntoutumisen edetessä voit tehdä harjoituksen punnerruksilla pöytää vasten / punnerruksilla polvet maassa.

5. Suorin käsin alasveto vastuskumilla



Seiso hyvässä ryhdissä pitäen suorin käsin kiinni vastuskuminauhan päistä.



Vedä lapaluita yhteen kohti selkäranka ja vie yläraajoja suorana alaspäin. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

6. Pystypunnerrus käsipainolla



Seiso hyvässä ryhdissä, kyynärnivel koukistettuna käsipaino lähellä olkapäätä

Ojenna yläraaja suoraksi kohti kattoa ja laske paino takaisin alkuasentoon rauhallisesti, jarruttavaan lihastyöhön keskittyen.

Ohjeita hallintaa ja kimmoisuutta kehittävään harjoitteluun

- Aloita seuraava harjoitus, kun voimaharjoitteet sujuvat hyvin ja ilman yläraajan kipeytymistä
- Voit tehdä harjoitetta esimerkiksi alkulämmittelynä ennen voimaharjoituksia.
- Tee 3–6 toistoa ja 3–4 sarjaa

1. Pallon pompautus ja kiinniotto



Pudota pallo ja ota se pompun jälkeen kiinni. Toista 4–6 kertaa. Tee aluksi kevyesti.

Ohjeita liikkuvuusharjoittelu

- Tee liikkuvuusharjoitteita 4–6 kertaa päivässä, **jos kyynärnivessä / kyynärvarressa on vielä liikerajoitusta.**
- Toista kutakin liikettä 6–10 kertaa ja tee 2–3 sarjaa.

1. Kyynärnivelen ojennusta ja koukistusta lisäävä harjoitus



Seiso käyntiasennosta pitäen kiinni esimerkiksi ovenpielistä.

Siirrä paino vuorotellen etummaiselle ja takimmaiselle jalalle. Kyynärpää koukistuu ja ojentuu vartalon liikkeen mukana.

2. Kyynärnivelen ojennusta lisäävä harjoitus

Nojaa olkavarsi esimerkiksi tuolin selkänojaa vasten, kyynärnivel koukussa. Anna kyynärnivelen venyä rauhallisesti jarruttaen suoraksi painon avulla. Pidä 5–10 sekuntia.



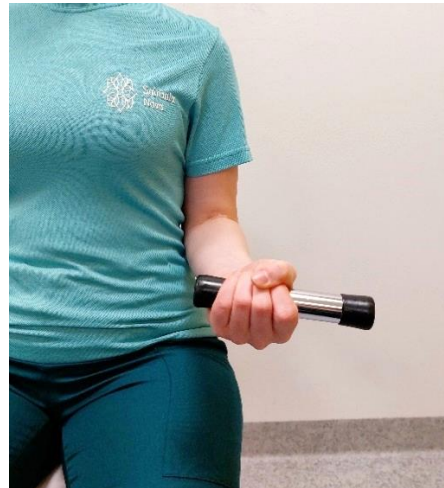
3. Kyynärnivelen koukistusta lisäävä harjoitus

Istu tuolilla kyynärpäätä selkänokkaa vasten tuettuna. Koukista kyynärpäätä. Venytä koukkuun toisen käden avulla. Pidä 5–10 sekuntia.



4. Kyynärvarren kiertoa lisäävä harjoitus

Ota käteen käsipaino. Pidä kyynärpäätä vartalon vieressä ja kyynärnivel 90 asteen kulmassa. Kierrä kämmettä rauhallisesti alaspäin ja ylöspäin. Anna käsipainon venyttää liikettä pidemmälle.



HUOM! ei vielä roikkumista!

5 kuukautta leikkauksen jälkeen

- Täysipainoinen kuntosaliharjoittelu on sallittu 5 kuukaudesta eteenpäin.
- Aloita kuitenkin räjähtävät, nopeat suoritukset, heittäminen ym. kevyin harjoittein ja lisää voimaa ja suoritusnopeutta asteittain.
- Urheilulajeihin paluu aikaisintaan 6 kk leikkauksesta.