

Kuntoutusohje hauislihaksen alaosan jänteen kiinnityksen jälkeen

Ensimmäiset kaksi viikkoa

- Käytä kantosidosta kivunhoitona tarpeen mukaan.
- Käytä kättä apukätenä kevyissä päivän toimissa (esim. pukeminen, peseytyminen, kevyet kotiaskareet).
- Vältä leikatun yläraajan kaikenlaista kuormittamista 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

- Kipulääke:
 - Ota sinulle määrättyä kipulääkettä säännöllisesti ja ennakoivasti oireiden mukaan.
- Kylmän käyttö:
 - 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.

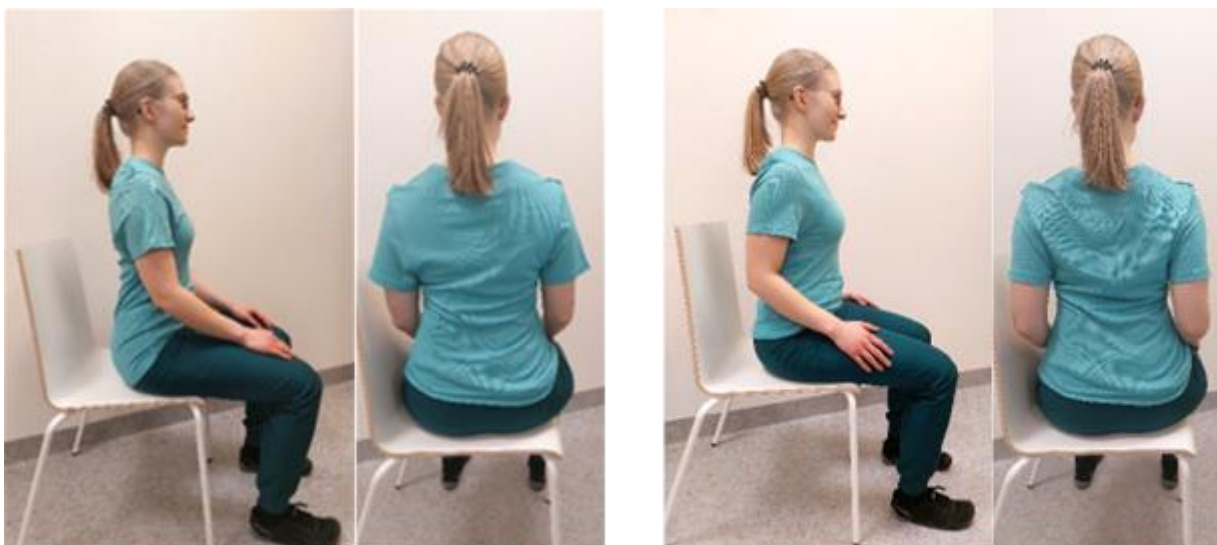


Aloita harjoittelu seuraavien ohjeiden mukaan heti leikkauksen jälkeisenä päivänä

- 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.

1. Ryhtiharjoitus

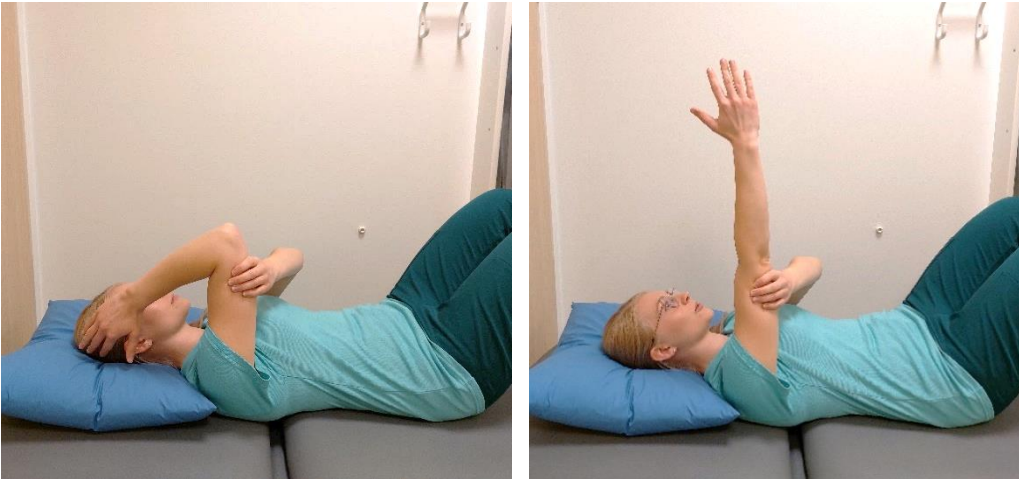
Istu hyvässä ryhdissä. Vie lapaluita kevyesti yhteen selän takana ja tee itsesi mahdollisimman leveäksi. Pidä hartiat rennosti alhaalla. **Huomioi hyvä ryhti myös muissa harjoitteissa ja arjessa!**



2. Kyynärnivelen koukistus ja ojennus (vaihtoehdot A ja B)

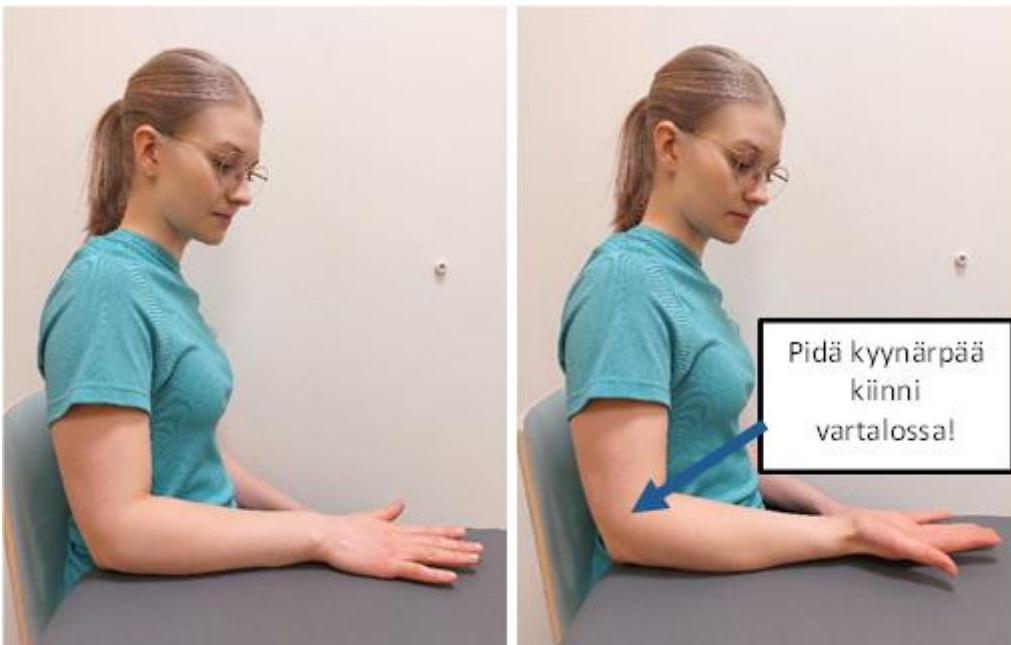


(Vaihtoehto A) Koukista ja ojenna kyynärniveltä rauhallisesti kivun sallimissa rajoissa. Voit tehdä liikkeen peilin edessä ja molemmilla käsillä yhtä aikaa.



(Vaihtoehto B) Voit tehdä harjoituksen aluksi makuulla, jos se ei vielä onnistu pystyasennossa. Tue toisella kädellä olkavarresta. Ojenna ja koukista kyynärpäätä kivun sallimissa rajoissa rauhalliseen tahtiin.

3. Kyynärvarren kierto



Kyynärnivelel koukistettuna suoraan kulmaan. Kierrä kämmentä alas- ja ylöspäin. Voit tehdä liikkeen peilin edessä ja molemmilla käsillä yhtä aikaa.

4. Olkanivelen liikkuvuusharjoitus



Nosta kättä ylös etukautta ja laske rauhallisesti alas.

Yhteystiedot

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