

Kuntoutusohje hauislihaksen alaosan jänteen kiinnityksen jälkeen

6–12 viikkoa leikkauksen jälkeen

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

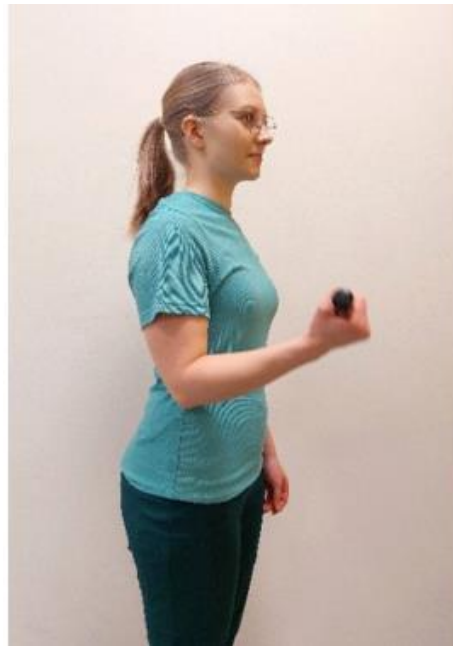
Ohjeita voimaharjoitteluun

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.
- Tee harjoitteita joka toinen päivä eli 3–4 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 12 viikosta eteenpäin.
- **Huomioi tasainen, rauhallinen suoritustahti ja hyvä hartiaryhti kaikissa harjoitteissa.**

1. Hauiskääntö vastuskumilla tai käsipainolla

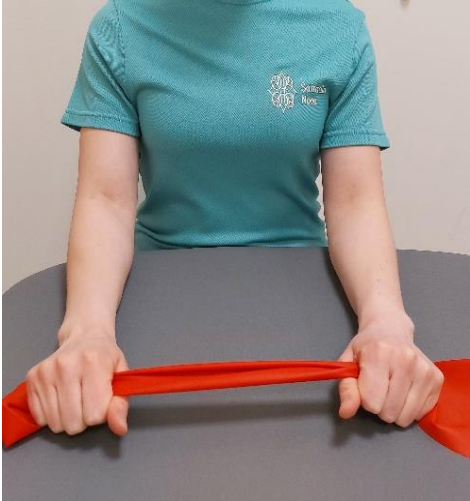


Seiso hyvässä ryhdissä, yläraaja suorana vartalon vieressä peukalon osoittaessa eteenpäin.

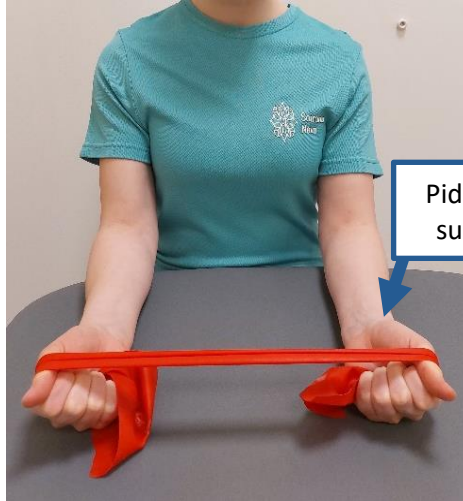


Koukista kyynärniveltä. Kierrä liikkeen aikana kämmentä ylöspäin. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

2. Kynärvarren kierto vastuskumilla



Tartu vastuskuminauhasta siten, että kämmenet osoittavat alaspäin.



Pidä ranne suorana!

Kierrä harjoitettavan puolen kämmentä ylöspäin. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

3. Soutuliike vastuskumilla



Seiso hyvässä ryhdissä pitäen suorin käsin kiinni vastuskuminauhan päistä.



Pidä ranne suorana!

Vedä lapaluita yhteen kohti selkärankaa ja vie kynärpäitä 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

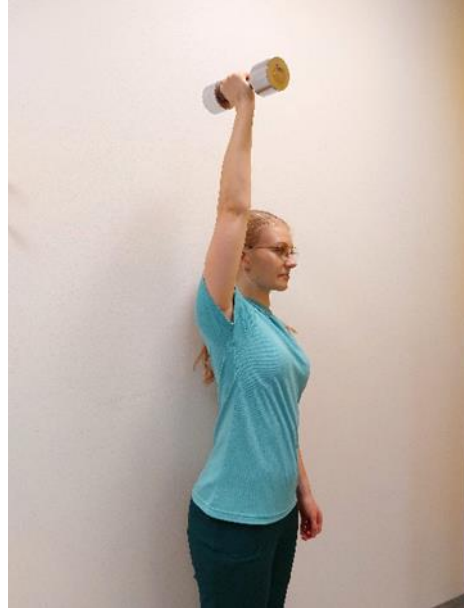


Seiso hyvässä ryhdissä pitäen suorin käsin kiinni vastuskuminauhan päistä.



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

6. Pystypunnerrus käsipainolla



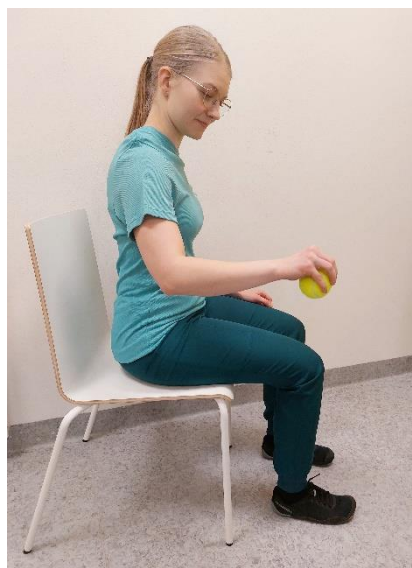
Seiso hyvässä ryhdissä, kyynärniveli koukistettuna käsipaino lähellä olkapäätä

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 liikkuvuusharjoitteluun

- 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, kyynärniveli koukussa. Anna kyynärnivelen venyä rauhallisesti jarruttaen suoraksi painon avulla. Pidä 5–10 sekuntia.



3. Kyynärnivelen koukistusta lisäävä harjoitus

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



4. Kyynärvarren kiertoa lisäävä harjoitus

Ota käteen käsipaino. Pidä kyynärpää vartalon vieressä ja kyynärniveli 90 asteen kulmassa. Kierrä kämmentä rauhallisesti alaspäin ja ylöspäin. Anna käsipainon venyttää liikettä pidemmälle.



12+ viikkoa leikkauksen jälkeen

- Täysipainoinen kuntosaliharjoittelu on sallittu 12 viikosta eteenpäin.
- Aloita kuitenkin räjähtävät, nopeat suoritukset, heittäminen ym. kevyin harjoittein ja lisää voimaa ja suoritusnopeutta asteittain.
- Kontaktiurheilu on sallittu vasta 4–6 kuukauden jälkeen.

Yhteystiedot

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