



# Kotihoito-ohje olkanivelen ensimmäisen sijoiltaanmenon jälkeen

## Kantosidoshoito

- Käytä kantosidosta \_\_\_\_\_ viikkoa sijoiltaanmenon jälkeen, myös öisin. Voit poistaa sidoksen peseytymisen, pukeutumisen ja harjoittelun ajaksi. Vältä käden laajaa ulospäin kiertämistä kuuden viikon ajan.
- Tee seuraavat harjoitukset kolme kertaa päivässä.



Harjoittele säilyttämään olkapään hyvä asento - rentona takana alhaalla.



Pyöritä hartioita etu- ja takakautta ympäri. Toista 10-15 kertaa.



Nojaa tukeen terveellä kädellä. Anna harjoitettavan käden roikkua rentona alhaalla ja heijata kevyesti eteen, taakse ja pientä ympyrää 1-2 minuuttia.



Nyrkistä ja ojenna sormia. Toista 10-15 kertaa.



Koukista ja ojenna kyynärpäätä. Toista 10-15 kertaa.

## Kuntoutuminen kantosidoshoidon jälkeen

- Voit liikuttaa olkapäätä vapaasti 6 viikon kuluttua sijoiltaanmenosta.
- Kontaktiurheilutasoiin harrastuksiin voit palata 2-3 kuukauden kuluttua voiman ja liikkuvuuden palauduttua.

Aloita seuraavat harjoitukset 2 viikon kuluttua sijoiltaanmenosta. Säilytä hyvä olkapään asento harjoitellessasi.



Aseta kädet seinää vasten. Liu'uta käsiä seinää pitkin ylöspäin. Toista 5-10 kertaa, 3 sarjaa.



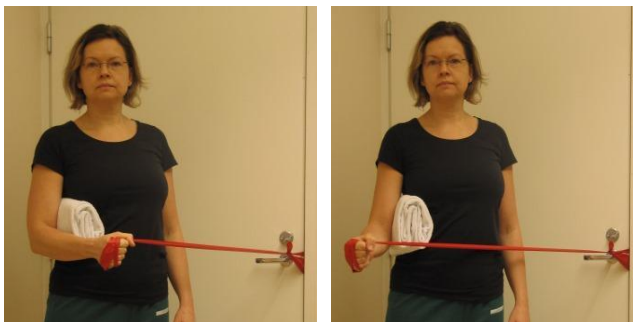
Seisten, olkavarsi hieman irti vartalosta esim. tyynyn avulla. Jännitä kättä seinää tai ovenkarmia vasten ulospäin, sisäänpäin ja sivulle. Pidä jännitys 5 sekuntia ja rentouta. Toista 10 kertaa suuntaansa, 3 sarjaa.

Aloita seuraavat lihasvoimaharjoitukset 4 viikon kuluttua sijoiltaanmenosta. Toista jokaista liikettä 10 kertaa, kolme sarjaa. Lisää toistoja ja vaihda vahvempaan vastusnauhaan, kun pystyt toistamaan liikkeen kevyesti 15 kertaa.



Aseta vastusnauha oven kahvaan ja tartu harjoitettavalla kädellä nauhan toisesta päästä. Pidä olkavarsi hieman irti vartalosta esim. tyynyn avulla.

Kierrä kättä vatsaa kohti ja palauta hitaasti alkuasentoon.



Aseta vastusnauha oven kahvaan ja tartu harjoitettavalla kädellä nauhan toisesta päästä. Pidä olkavarsi hieman irti vartalosta esim. tyynyn avulla.

Kierrä kättä ulospäin ja palauta hitaasti alkuasentoon.



Aseta vastusnauha esim. oven päälle ja tartu käsillä nauhan päistä.

Ojenna kädet suoriksi vartalon sivulle vetäen samalla lapaluut yhteen.



Aseta vastusnauha jalkapohjan alle. Tartu harjoitettavalla kädellä nauhasta. Koukista kyynärpäätä ja ojenna hitaasti alkuasentoon.



Aseta kädet seinää vasten hartioden tasolle. Koukista kädet niin, että kasvot lähestyvät seinää. Ojenna kädet palataksesi alkuasentoon. Säilytä koko ajan tuki lapojen välissä.

Harjoittelun tulee edetä kevyestä kuormittavampaan. Lisäohjeiden saamiseksi ota yhteyttä fysioterapeuttiin.