

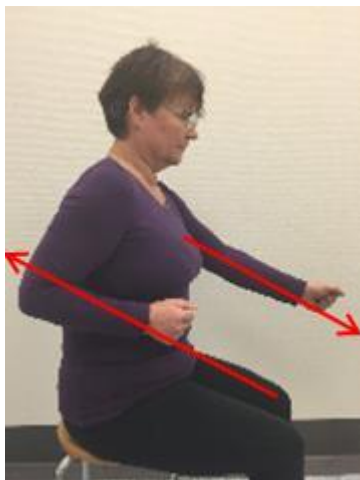
Liikeharjoitteet kuopparinnan korjauksen jälkeen

Kuopparinnan korjauksen jälkeen **varoaika on 6-12 viikkoa**. Alkuun vältä raskaita kotitöitä, suuria ponnisteluja (yli 5kg) sekä äkkiliikkeitä ja ääriasentoja. Kontaktilajeja ja kuntosaliharjoittelua tulee välttää **koko 12 viikon ajan**.

Toipilasaikana hyvästä ryhdistä on huolehdittava istuen sekä seisten. Toipilasaikana kiertävä ja taittava liike on sallittu lantiosta, mutta vältä tätä ylävartalosta. Olkanivelen liikkuvuutta on hyvä pitää yllä ja harjoittelun voi aloittaa vuorokausi dreenin poiston jälkeen. Yläraajoja saa käyttää vapaasti päivittäisissä toimissa sekä nostaa ylös kivun sallimissa rajoissa. PEP-puhalluksia tulee jatkaa kotona **2-3 h välein 2-3x10 puhallusta**.

Liikunta edistää toipumista. Tee päivittäin lyhyitä kävelylenkkejä ja lisää vähitellen rasitusta voinnin mukaan. Voimaharjoittelun aloituksen ajankohdasta on hyvä keskustella lääkärin kontrollikäynnillä.

Seuraavat harjoitteet auttavat ylläpitämään/palauttamaan olkanivelen ja hartiaseudun liikkuvuutta. Tee liikkeet 1-2 kertaa päivässä rauhallisesti venyttäen kivuttomalla liikeradalla. Vältä kuitenkin äärivenytyksiä. Älä pidätä hengitystä liikkeiden aikana.



Ojenna kättä vuorotellen eteen ja vedä taakse, ikään kuin köyttä vetäessä. Vältä voimakasta taakse vetoa.

Toista 10x.



Nosta hartioita ylös ja laske rennoksi alas.

Toista 10x.



Kurota kättä kohti kattoa vuorotellen molemmilla käsillä.

Toista 10x.



Sormet olkapäillä piirrä kyynärpäillä ympyrää maltillisella liikeradalla. **Vältä isompaa venytystä.**

Toista 5x molempiin suuntiin.