

Lonkan liikeharjoittelu 6 viikkoa tekonivelleikkauksen jälkeen

Tekonivelleikkauksesta kuntoutuminen kestää kuukausista vuoteen. Leikkauksen jälkeinen kipu ja turvotus helpottavat kuukausien kuluessa. Kuntoutuminen ja toimintakyvyn ylläpysyminen edellyttävät säännöllistä ja nousujohteista harjoittelua.

Varaa tarvittaessa aika harjoittelun ohjaukseen terveysaseman fysioterapeutilta.

Ohjeita lihasvoimaharjoitteluun:

- Ota tarvittaessa kipulääkettä noin puoli tuntia ennen harjoittelua.
- Harjoittele 2-3 kertaa viikossa
- Toista kutakin liikettä 10-15 kertaa.
- Tee 2-3 sarjaa.
- Kuntoutumisen edetessä lisää toistoja ja sarjoja.



Alaraajojen lihaksia vahvistava harjoitus.
Askella portaalle ja alas. Tee molemmilla jaloilla.
Ota tarvittaessa tukea.



Alaraajojen lihaksia vahvistava harjoitus.
Nojaa seinään, jalat noin reiden mitan irti seinästä.
Kyykisty vieden reidet korkeintaan vaakatasoon.
Nouse ylös. Ota tarvittaessa tukea.



Alaraajojen lihaksia vahvistava harjoitus.
Nouse tuolilta ylös ja laskeudu hitaasti takaisin.



Pohjelihaksia vahvistava harjoitus.
Nouse varpaille ja laskeudu alas.