

Harjoitusohjelma

Olkanelen instabiliteetin korjausleikkaus

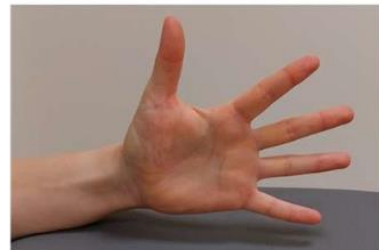
Olkanelen instabiliteetin korjausleikkauksen jalkainen harjoittelu 0- 3 viikkoa
Ohjeita harjoitteluun:

- Pidä ryhti ja olkapään asento hyvänä ja tarkkaile sitä peilistä. Aloita seuraavat harjoitukset leikkauksen jälkeisenä päivänä. Tee harjoitukset kolme kertaa päivässä.
- Toista jokaista liikettä 10 kertaa. Kaikkia harjoituksia ei tarvitse tehdä samalla harjoituskerralla.
- Jos olkapäästäsi alkaa särkeä harjoittelun seurauksena, tarkista suoritustekniikka.
- Käytä tarvittaessa kylmähoitoa ja kipulääkitystä ja kevennä harjoittelua.
- Ota tarvittaessa yhteyttä päiväkirurgian fysioterapeuttiin p. 014- 2695066.

Puristusharjoitus

Purista sormia nyrkkiin ja ojenna täysin suoraksi.

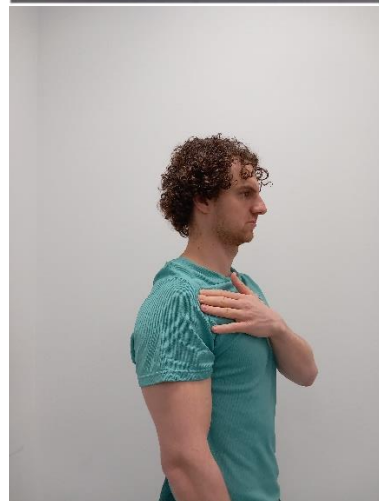
Toista liike 10 kertaa, 1-3 sarjaa.



Ryhtiharjoitus

Olkanelen ja lapaluun oikean asennon hallinta. Aseta vastakkaisen käden sormet olkapään etupuoolelle. Vedä olkapäätä kevyesti taakse nivelkuoppaansa kohti pienellä liikkeellä.

Toista liike 10 kertaa, 1-3 sarjaa.



Lapaluiden asentoa korjaava ja hartioita rentouttava harjoitus

Seisten tai istuen. Vie hartiat ylös ja taakse, sitten rentouta.

Toista liike 10 kertaa, 1-3 sarjaa.



Kyynärnivelen harjoitus

Koukista ja ojenna kyynärpäätä.

Toista liike 10 kertaa, 1-3 sarjaa.



Olkaniivelen liikkuvuus- ja rentoutusharjoitus

Nojaa pöytään toisella kädellä. Anna harjoitettavan käden roikkua rentona alhaalla ja heijata kevyesti eteen, taakse ja pientä ympyrää.

Tee 1-2 minuuttia kerrallaan.



Olkalihasten aktivointiharjoitus

Selinmakuulla. Kyynärpää suorassa kulmassa. Aseta taiteltu pyyhe kyynärpään alle niin, että olkapää ja kyynärpää ovat samalla tasolla. Tartu toisella kädellä harjoitettavan käden ranteesta. Paina kättä kevyesti omaa kättä vasten

- a) ulospäin
- b) sisäänpäin
- c) ylöspäin ja
- d) alaspäin.

Toista 10 kertaa 5 sekunnin pito kaikkiin suuntiin. 1 – 3 sarjaa.

