

Harjoitusohjelma

Olkanelen kiertäjäkalvosinjänteen korjausleikkaus

Olkanelen kiertäjäkalvosinjänteen korjausleikkauksen jälkeinen harjoittelu 3–6 viikkoa
Ohjeita harjoitteluun:

- Pidä ryhtisi ja olkapään asento hyvänä ja tarkkaile sitä peilistä.
- Jatka ryhti- ja liikkuvuusharjoitteita aiemmasta ohjelmasta.
- Kaikkia harjoituksia ei tarvitse tehdä samalla harjoituskerralla.
- Jos olkapäästäsi alkaa särkeä harjoittelun seurauksena, tarkista suoritustekniikka.
- Käytä tarvittaessa kylmähoitoa ja kipulääkitystä ja kevennä harjoittelua.
- Tee liikkeitä 3 kertaa päivässä, 5-10 toistoa.
- Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. 014-2695066.

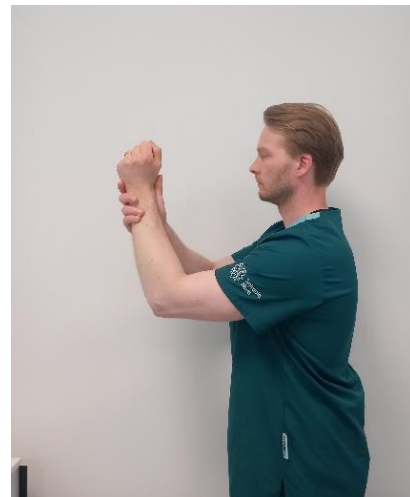
Olkanelen liikkuvuusharjoitus

Ota toisella kädellä kiinni harjoitettavan käden ranteesta.

Vie kättä peukalojohtoisesti hartiatasoon toista kättä apuna käyttäen. Älä väännä väkisin.

Lisää liikelaajuutta vähitellen.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanelen liikkuvuusharjoitus

Aseta taiteltu pyyhe leikatun puolen kyynärpään alle siten, että kyynärpää ja olkapää ovat samalla tasolla.

Kierrä kättä hieman ulospäin.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

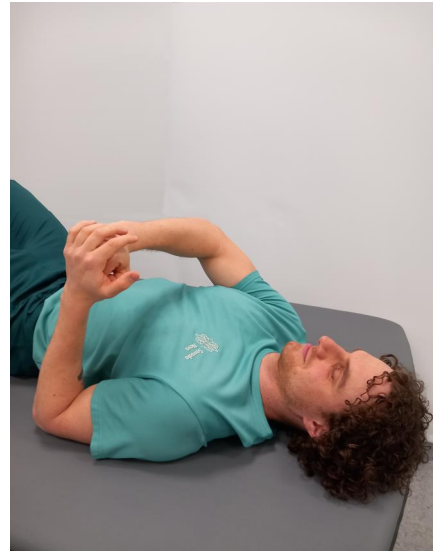


Olkalihasten aktivointiharjoitus

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
- d) alaspäin

Toista liike 10 kertaa 5sek pito, 1–3 sarjaa.



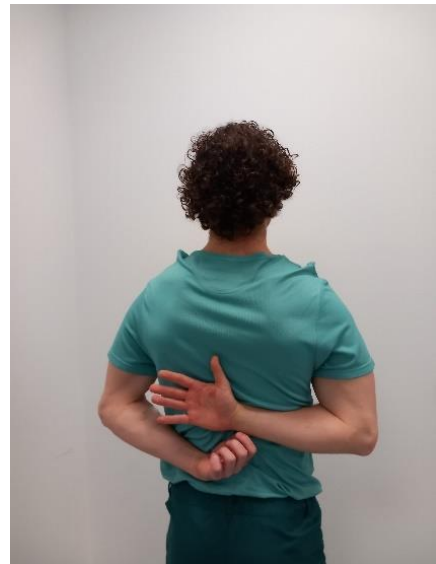
Olk nivelen liikkuvuusharjoitus

Seisten kädet selän takana. Ota toisella kädellä kiinni harjoitettavasta kädestä.

Liu'uta leikattua kättä ylöspäin toisen käden avulla.

Pidä venytys 10 sekuntia. Älä venytä väkisin, anna liikelaajuuden lisääntyä vähitellen.

Toista tämä harjoitus vain kaksi kertaa harjoituskerralla.



Olk nivelen liikkuvuusharjoitus

Aseta naru esimerkiksi oven tai rekkitangon yli.

Vedä toisella kädellä narusta ja avusta harjoitettavaa kättä ylös.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

