

Harjoitusohjelma

Olkapään tekonivel 6 viikkoa

Olkapään tekonivelpotilaan voimaharjoittelu alkaen 6 viikkoa leikkauksesta

Ohjeita harjoitteluun:

- 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.
 - Lisää vastusta, kun pystyt toistamaan liikkeen kevyesti 15 kertaa
- Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapeuttiin p. 014- 2695066

Alkuverryttely

Tee 20–30 sekunnin ajan nopeaa joustoliikettä kuminauhalla olkanivelen tukilihasten aktivoitumiseksi.

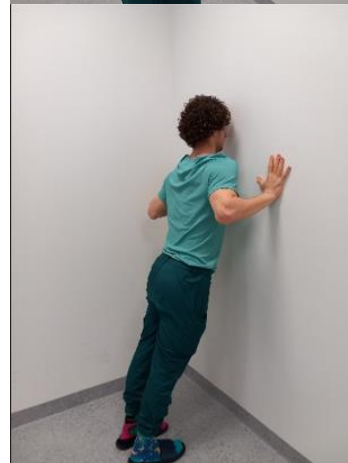
Tee 1–3 sarjaa.



Lapaluiden ja olkanivelen liikehallinnan harjoitus

Seinää vasten punnerrus. Ojenna ryhti koukista kyynärpäitä ja ojenna suoraksi. Lapaluut liikkuvat liikkeen aikana luonnollisesti. Ala-asennossa lavat yhdessä ja yläasennossa lavat erillään.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanelen kiertäjäkalvosimen lihasten vahvistaminen

Kylkimakuulla, rullattu pyyhe kyljen ja vartalon välissä. Pidä kyynärpää 90 asteen kulmassa. Vie käsi ulkokiertoon noin 45 astetta. Tee liike aluksi käden omalla painolla.

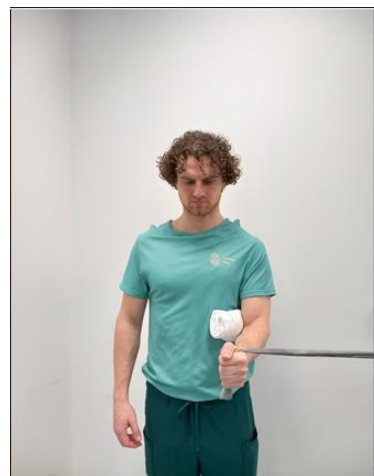
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanelen kiertäjäkalvosimen lihasten vahvistaminen

Aseta rullattu pyyhe kyljen ja olkavarren väliin. Ojenna ryhti. Kierrä olkavartta sisäänpäin 45 asteen ulkokierrosta nolla-asentoon. Älä anna olkaluun pää työntyä eteen.

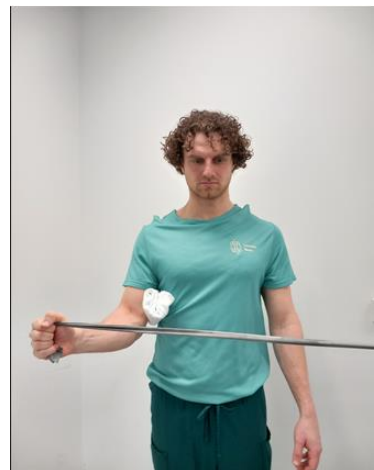
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkanelen kiertäjäkalvosimen lihasten vahvistaminen

Aseta rullattu pyyhe kyljen ja olkavarren väliin. Ojenna ryhti. Kierrä olkavartta ulospäin 45 asteen kulmaan. Älä anna olkaluun pää työntyä eteen.

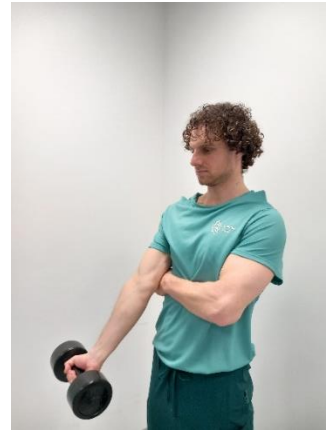
Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Hauislihaksen vahvistaminen

Ojenna ryhti. Koukista ja ojenna kyynärniveltä koko liikeradalla.

Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Lapaluuta liikuttavien lihasten vahvistaminen

Seisten, toinen jalka edessä käyntiasennossa. Aseta vastuskumi tulemaan yläviistosta.

Siirrä painoa etummaiselle jalalle ja kippaa samalla lapaluuta taakse ja avaa rintakehä.

Älä vie käsiä liikaa taakse, ettei olkapää työnny eteen.

Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkalihasten voimaharjoitus

Aloita tämä harjoitus vasta, kun pystyt nostamaan käden kivuttomasti ylös asti.

Käytä pientä aloituspainoa. Ojenna ryhti. Vie kättä peukalo edellä ylöspäin. Ojenna kyynärniveltä, kun käsi nousee yli hartiatason.

Palauta käsi alas, koukista kyynärniveli.

Toista liike 10 kertaa, 1–3 sarjaa.



Olkapään koukistusta vahvistava harjoitus

Olkapäättä ja lapaluuta liikuttavia lihaksia vahvistava harjoitus. Vie käsi eteen vastusnauhaa venyttäen. Palauta jarruttaen.

Toista liike 5–10 kertaa, 1–3 sarjaa.

