

## Pitkä alaraajakipsi, harjoitusohjeet ja sauvakävelyohjeet

Tässä ohjeessa kerrotaan, millaisia harjoituksia sinun pitää tehdä, kun sinulla on pitkä alaraajakipsi. Harjoittelun tavoitteena on edistää paranemista. Kun harjoittelet, lihaksesi pysyvät kunnossa, nivelesi liikkuvat paremmin ja veri kiertää hyvin. Kun kävelet kyynärsauvoilla, pitää se yllä kuntoa ja auttaa kipsissä oleva jalan paranemista.



### Noudata sinulle määrättyjä kuormitusrajoituksia, kun harjoittelet.

Ensimmäisten viikkojen aikana pidä kipsattu jalka kohoasennossa, kun lepää.

Kohoasento vähentää ja ehkäisee turvotusta ja helpottaa kipua.



### Harjoittele näin

**Harjoittele** seuraavan ohjeen mukaan 2 - 5 kertaa päivässä. Lisää vähitellen liikkeiden toistojen määrää. Tavoitteena on, että toistat liikettä 10 - 15 kertaa.

### Selällään maaten tehtävät harjoitukset

- Koukista varpaat napakasti ja sitten ojenna ne.
- Nilkan liike
  - Jos sinulla on pitkä kipsihylsy, vedä nilkka koukkuun ja ojenna sitten nilkka.
  - Jos sinulla on pitkä saapaskipsi, jännitä säären ja pohkeen lihaksia kipsin sisällä.
- Jännitä etureiden lihakset ojentamalla polvea kipsin sisällä.
- Jännitä takareiden lihakset vetämällä polvea koukkuun kipsin sisällä.

- o Jalan nostoliike

Pidä terve jalka koukussa jalkapohja alustaa vasten.

Jännitä kipsatun jalan reisilihasta ja nosta kipsattu jalka suorana ylös.

Laske jalka suorana alas.

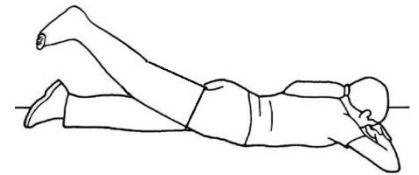


### Vatsallaan maaten tehtävä harjoitus

Pidä lantio alustaa vasten.

Nosta kipsattu jalka alustalta ylös (noin 5 - 10 senttimetriä).

Laske jalka alas toisen viereen.

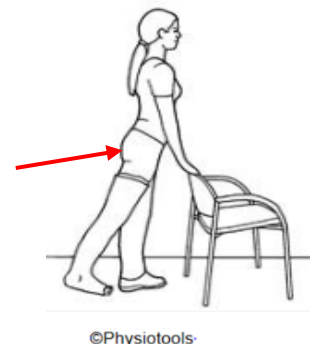
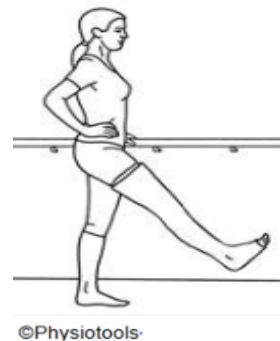


### Seisten tehtävät harjoitukset

Seiso suorana ja pidä paino terveellä jalalla.

Tue käsillä esimerkiksi pöydän reunaan, sängyn pätyyn tai kyynärsauvoihin.

- o Nosta kipsattu jalka eteen, mutta älä kallista vartaloa. Tuo kipsattu jalka takaisin terveen jalan viereen.
- o Ojenna kipsattu jalka taakse ja jännitä samalla pakaralihaksia. Tuo kipsattu jalka takaisin terveen jalan viereen.
- o Nosta kipsattua jalkaa vuorotellen sivulle ja taakse viistoon. Tuo kipsattu jalka takaisin terveen jalan viereen.



## Ohjeita kyynärsauvoilla kävelyyn

Kun kävelet kyynärsauvojen kanssa, ole varovainen.

Jos lattialla on vettä, se voi olla liukas.

Huomioi lisäksi kynnykset ja matot. Niihin voi kompastua.

Kun liikut talvella ulkona, käytä sauvoissa jääpiikkejä.

## Kävele kyynärsauvojen kanssa alla olevan kuormitusaikataulun mukaan:

- **raajanpainolla seuraavat \_\_\_\_\_ viikkoa.**  
Saat laittaa jalan maahan, mutta et saa asettaa omaa painoasi kipsatulle jalalle.
- **puolella painolla seuraavat \_\_\_\_\_ viikkoa.**  
Tällöin harjoitellaan kuormituksen lisäämistä jalalle. Saat seisoa niin, että paino asettuu tasaisesti molemmille jaloille.  
  
Kun astut terveellä jalalla kipsatun jalan ohi, siirrä puolet painostasi kyynärsauvojen varaan.
- **täydellä painolla \_\_\_\_\_ viikon kuluttua.**  
Voit kävellä normaalisti.  
Ei rajoitusta kuormitukseen.

## Kyynärsauvojen käyttö tasaisella

Siirrä ensin sauvat ja kipsattu jalka eteen. Siirrä sitten paino käsille ja siirrä terve jalka normaalin askeleen verran eteenpäin eli ohi kipsatun jalan ja sauvojen.



©Physiotools

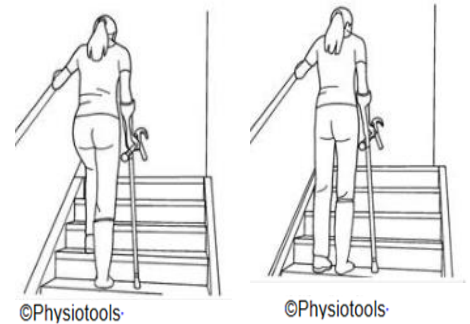


©Physiotools

## Kynnärsauvojen käyttö portaissa ylöspäin tai kaidetuen avulla

Nosta ensin terve jalka portaalle.  
Pidä sauvat samalla portaalla kuin kipsattu jalka.

Siirrä paino terveelle jalalle.  
Nosta sitten kipsattu jalka ja sauvat samalle portaalle.



## Kynnärsauvojen käyttö portaissa alaspäin tai kaidetuen avulla

Siirrä ensin sauvat ja kipsattu jalka alemmalle portaalle.  
Siirrä sitten terve jalka samalle portaalle.

Etene yksi porras kerrallaan.

