

Ohje

27.4.2023

Harjoitusohjeita olkanivelen avarrusleikkauksen jälkeen

Käden käyttö on vapaa tuntemusten mukaan.

Käytä leikattua yläraajaa heti kevyissä päivittäisissä toimissa esimerkiksi ruokailussa, peseytymisessä ja pukeutumisessa kivun sallimissa rajoissa.

Saat kantolenkin tai kantositeen käyttöön osana kipuhoidtoa, käytä sitä tarvittaessa viikon ajan tai lääkärin ohjeen mukaan.

Harjoittelu vilkastuttaa verenkiertoa, estää tai poistaa mahdollista turvotusta, ylläpitää nivelliikkuvuutta ja hermolihas toimintaa erityisesti raajan terveissä osissa.

Huomioi ryhti.

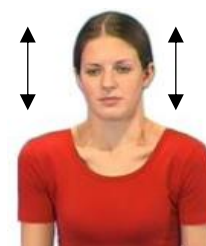
Pidä hartiat rentoina samassa tasossa, on suositeltavaa tehdä harjoituksia peilin edessä.

Voit tehdä seuraavia liikeharjoituksia heti leikkauksen jälkeen:

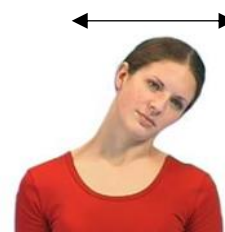
- Nosta hartiat kohti korvia ja paina hartiat rauhallisesti alas

Vie lapaluita taakse yhteen, pidä samalla hartiat ala-asennossa

- Kallista päätä rauhallisesti vuorotellen vasemmalle ja oikealle



©Physiotools



©Physiotools

- Tee sormien, ranteen ja kyynärnivelen liikkeet:
 - Sormien koukistus ja ojennus rytmikkäästi, napakasti.
Muista myös peukalon liike.
Voit tehostaa nyrkistystä esimerkiksi pallon, vieterin tai vaikka toisen käden avulla.
 - Koukista rannetta napakasti molempiin suuntiin ja tunnista kyynärvarren lihasten jännitys.
Pyöritä rannetta isossa ympyrässä molempiin suuntiin.
 - Kyynärnivel koukussa:
kierrä kyynärvartta niin, että kämmen kiertyy vuoroin ylöspäin ja alaspäin.
 - Ojenna kyynärnivel aivan suoraksi vartalon vierelle, koukista se vartalon edessä koukkuun.



©Physiotools



2 / 3

©Physiotools

- Kallistu hieman eteenpäin ja tue terveellä kädellä esimerkiksi pöydän reunaan. Anna leikatun yläraajan roikkua alaspäin. Tässä asennossa voit tehdä heiluriharjoitukset (pendelin harjoitukset):

- Pyöritä yläraajaa pienessä ympyrässä vuorotellen molempiin suuntiin. Tee heiluriliike myös rennosti eteen ja taakse sekä sivulta sivulle.



©Physiotools

Kylmän käyttö

Olkapään kipua voit lievittää kylmähoidolla.

Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä.

Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

Muuta huomioitavaa

Olet saanut ajanvarauskirjeen yhteydessä ohjeen jatkofysioterapia-ajan varaamiseen

yhden viikon päähän toimenpiteestä.

Jos et vielä ole varannut aikaa,

niin varaa se kotiuduttuasi viikon päähän toimenpiteestä

tai lääkärin ohjeen mukaan.

Asiakirja loppuu tähän.