

Ohje

27.4.2023

Harjoitusohjeita polvileikatulle

Harjoittelun tavoitteena on polvinivelen liikkuvuuden palautuminen ja reisilihasvoiman normalisoituminen.

Harjoittelun voit aloittaa heti ensimmäisenä päivänä leikkauksen jälkeen rauhallisesti.

Kivun ja turvotuksen vähetessä voit lisätä liikerataa ja toistojen määrää.

Polven kipua voit lievittää kylmähoidolla.

Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä.

Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

Polven/alaraajan turvotusta lievittää nilkan pumppaavat liikkeet,

kävely

ja alaraajan kohoasento.

Selinmakuulla

Vedä nilkat koukkuun,

jännitä reisilihakset ja ojenna polvet suoraksi.

Rentouta tämän jälkeen jalan lihakset.



©Physiotools

- voit tehdä liikkeet nopeasti ja/tai pidä jännitys kymmeneen laskien

Polven loppuojennusharjoitus.

Laita polven alle tyyny harjoituksen ajaksi.

Vedä nilkka koukkuun,
jännitä reisilihas ja ojenna polvi suoraksi
(polvi ei saa nousta tyynyltä).

Pidä jännitys 5 sekuntia,
laske kantapää rauhallisesti alustalle, rentoudu.



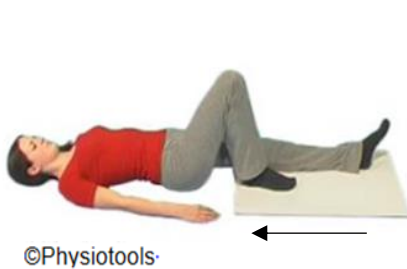
Koukista toinen jalka, pidä jalkapohja alustalle.

Nosta jalka polvi suorana ylös alustalta reisilihasta napakasti jännittäen,
laske tämän jälkeen jalka hitaasti alustalle.

Tämän liikkeen voit tehdä myös kiertäen suoraa jalkaa
vuorotellen sisään ja ulospäin.



Koukista ja ojenna polvea selinmakuulla ja istuen.



Tee liike ääriasentoon kivun sallimissa rajoissa.

Päinmakuulla

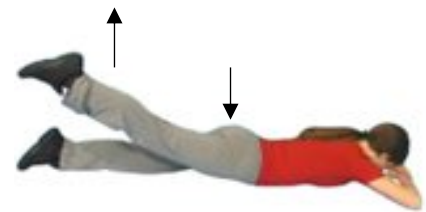
Jännitä pakara,
nosta jalka suorana ylös alustalta,
laske alas.

Voit myös koukistaa polvesi päinmakuulla.
Harjoituksen aikana lonkkien on pysyttävä suorina
ja polvien rinnakkain.

Muuta huomioitavaa

Ota tarvittaessa yhteyttä fysioterapiaan.

Asiakirja päättyy tähän.



©Physiotools