

Ohje

27.4.2023

# Saranaortoosi, harjoitusohjeet ja tuen käyttö. Yleisohje

## **Saranaortoosin käyttö:**

Pidä tukea alaraajassa yötä päivää lääkärin ohjeen mukaan.

Pesun ajaksi voit poistaa tuen.

Pidä tällöin polvi suorana.

Huomioi samalla ihon kunto.

## **Kylmän käyttö:**

Kipua voit lievittää kylmähoidolla.

Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä.

Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

## **Muuta huomioitavaa:**

- Ohjeessa olevat liikeharjoitukset ja jalalle varaaminen on sallittu, jos lääkäri ei ole muuta määrännyt saranaortoosin laitton yhteydessä.

Harjoitusten tarkoitus on vilkastuttaa verenkiertoa,

pitää yllä hermolihas toimintaa,

luuston ja nivelten kuntoa,

tasapainoa

ja leikatun alaraajan liikkuvuutta sallituissa rajoissa.

Polven/alaraajan turvotusta lievittää nilkan pumppaavat liikkeet,  
kävely  
ja alaraajan kohoasento.

**Harjoittele** seuraavan ohjeen mukaan 2 - 3 kertaa päivässä.

Liike- ja lihasvoimaharjoittelussa toistot 5 - 15, sarjoja 1 - 3.

Lisää toistoja sekä sarjoja turvotuksen ja yleisen voinnin sen salliessa.

### Selinmakuulla

- Koukista ja ojenna varpaat reippaaseen tahtiin.



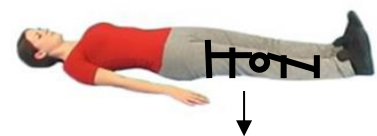
©Physiotools

- Koukista ja ojenna nilkat.



©Physiotools

- Vedä nilkat koukkuun,  
jännitä reisilihakset ja ojenna polvet suoraksi.



©Physiotools

Rentouta tämän jälkeen jalan lihakset.

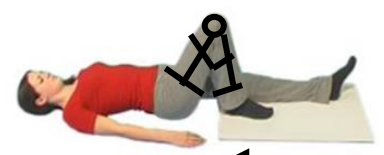
- Pidä terve polvi koukussa, jalkapohja alustalla,  
koukista kipeän jalan nilkka.



©Physiotools

Nosta jalka polvi suorana ylös alustalta reisilihasta napakasti jännittäen,  
laske jalka rauhallisesti takaisin alustalle.

- Vedä kantapäätä alustaa myöten niin,  
että polvi koukistuu tuen salliman määrän.



©Physiotools

Ojenna polvi rauhallisesti suoraksi.

## Seisten

Seiso suorana.

Voit käyttää esimerkiksi tuolin selkänöjää tasapainon tukena.

- Jännitä pakaralihas ja ojenna kipeä jalka suorana taaksepäin.  
Tuo tämän jälkeen jalka toisen viereen.



©Physiotools-

- Vie jalka sivulle,  
ja tuo sieltä takaisin toisen viereen.



©Physiotools-

- Pyöritä jalkaa lonkasta vartalon sivulla molempiin suuntiin.

Seiso pienessä haara-asennossa alaraajat suorina, varpaat eteenpäin.

Tukeudu tarvittaessa esimerkiksi kyynärsauvoihin.

- Siirrä vartalon painoa sivusuunnassa vuorotellen jalalta toiselle.



©Physiotools-

- Vie kipeä jalka eteen kantapäätä edellä, pidä polvi suorana  
Siirrä vartalon paino vuorotellen etummaiselle  
ja vuoroin takimmaiselle jalalle.



©Physiotools-

Kävely on tärkeä harjoitus.

Käytä sauvoja vähintään tasapainon tukena,

tarkemmat varausluvut lääkärin ohjeen mukaan.

Kävele useita kertoja päivässä vähitellen matkaa lisäten.  
Pidä kävellessä ryhti hyvänä,  
alaraajojen askeleet yhtä pitkinä,  
koukista ja ojenna leikattua polvea tuen sallima määrä.

Asiakirja loppuu tähän.