

Harjoitusohjeita olkanivelen avarrusleikkauksen jälkeen

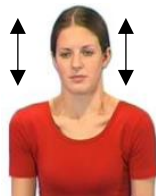
- Käden käyttö on vapaa tuntemusten mukaan.
- Käytä leikattua yläraajaa heti kevyissä päivittäisissä toimissa esimerkiksi ruokailussa, peseytymisessä ja pukeutumisessa kivun sallimissa rajoissa.
- Saat slingin tai kantositeen käyttöön osana kipuhoitoa, käytä sitä tarvittaessa viikon ajan.

Harjoittelu vilkastuttaa verenkiertoa, estää/poistaa mahdollista turvotusta ja ylläpitää nivelliikkuvuutta ja hermolihastoimintaa erityisesti raajan terveissä osissa.

Voit tehdä seuraavia liikeharjoituksia heti leikkauksen jälkeen:

1. Huomioi ryhti. Pidä hartiat rentoina samassa tasossa, voit tehdä harjoituksia peilin edessä.

Nosta hartiat kohti korvia –
paina hartiat rauhallisesti alas!



©Physiotools

Vie lapaluita taakse yhteen,
pidä hartiat ala-asennossa!



©Physiotools

Kallista päätä rauhallisesti
vuorotellen vasemmalle ja
oikealle



©Physiotools

2. Harjoita sormia, rannetta ja kyynärniveltä

- Sormien koukistus – ojennus rytmikkäästi, napakasti. Muista myös peukalon liike
- Voit tehostaa nyrkistystä esimerkiksi pallon, vieterin tai vaikka toisen käden avulla.
- Koukista rannetta napakasti molempiin suuntiin tunnistuen kyynärvarren lihasten jännitys.
- Pyöritä rannetta isossa ympyrässä molempiin suuntiin.
- Kyynärniveli koukussa: kierrä kyynärvarsta kämmen ylöspäin – kämmen alaspäin.
- Oenna kyynärniveli aivan suoraksi – vedä koukkuun

3. 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 liike lisäksi heiluttamalla yläraajaa rennosti eteen – taakse ja 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.