

## Lyhyt alaraajakipsi, harjoitusohjeet ja sauvakävelyohjeet

Tässä ohjeessa kerrotaan, millaisia harjoituksia sinun pitää tehdä, kun sinulla on lyhyt 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.

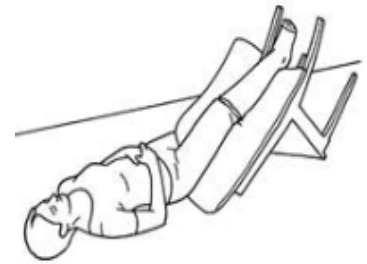


©Physiotools

### Noudata sinulle määrättyjä kuormitusrajoituksia, kun harjoittelet.

Ensimmäisten viikkojen aikana pidä kipsattu jalka kohoasennossa, kun lepää.

Kohoasento vähentää ja ehkäisee turvotusta sekä helpottaa kipua.



©Physiotools

### 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 ojenna ne sitten.
- Jännitä säären ja pohkeen lihaksia kipsin sisällä.
- Jännitä etureiden lihasta niin, että kantapää nousee alustasta. Laske kantapää takaisin alustalle.
- Pidä terve jalka koukussa jalkapohja alustaa vasten. Jännitä kipsatun jalan reisilihasta ja nosta kipsattu jalka suorana ylös. Laske jalka suorana alas.



©Physiotools



©Physiotools

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

Päivitetty 8.3.2021

- Vedä kipsattu jalka koukkuun vatsan päälle.

### Vatsallaan maaten tehtävä harjoitus

- Jännitä pakaralihakset.  
Nosta kipsattu jalka suorana ylös.  
Pidä lantio alustaa vasten.



©Physiotools



©Physiotools

### Istuen tehtävä harjoitus

- Koukista polvi ja ojenna se suoraksi.

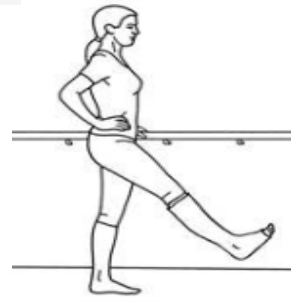


©Physiotools

### Seisten tehtävät harjoitukset

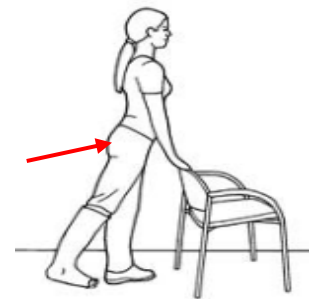
Seiso suorana ja pidä paino terveellä jalalla.

Tue käsillä esimerkiksi pöydän reunaan, sängyn pätyyn tai kynnärsauvoihin.



©Physiotools

- Nosta kipsattu jalka suorana eteen, mutta älä kallista vartaloa.  
Tuo kipsattu jalka takaisin toisen jalan viereen.
- Ojenna kipsattu jalka suorana taakse ja jännitä samalla pakaralihaksia.  
Tuo kipsattu jalka takaisin terveen jalan viereen.
- Nosta kipsattua jalkaa suorana vuorotellen sivulle ja taakse viistoon.  
Tuo kipsattu jalka takaisin toisen jalan viereen.
- Koukista kipsatun jalan polvea ja vie kantapäätä kohti pakaraa.  
Tuo kipsattu jalka takaisin toisen jalan viereen.



©Physiotools



©Physiotools



©Physiotools

## 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

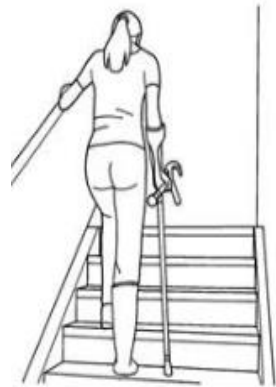


©Physiotools

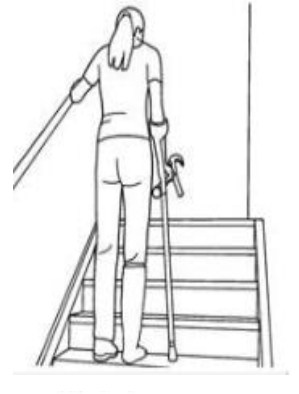
## Kyynärsauvojen käyttö portaissa ylöspäin tai kaidetuen avulla

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

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



©Physiotools



©Physiotools

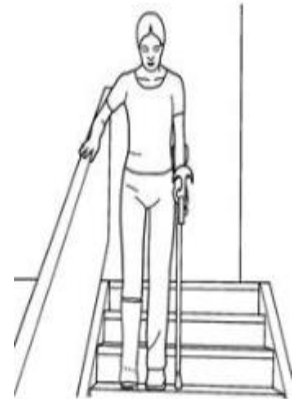
## Kyynärsauvojen käyttö portaissa alaspäin tai kaidetuen avulla

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

Etene yksi porras kerrallaan.



©Physiotools



©Physiotools