

Saranaortoosi, harjoitusohjeet ja tuen käyttö. Yleisohje.

Saranaortoosin käyttö:

Pidä tukea alaraajassa yötä päivää lääkärin ohjeen mukaan.
 Pesun ajaksi voit poistaa tuen hetkeksi.
 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.

Huom!

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

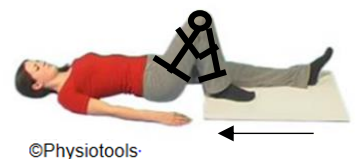
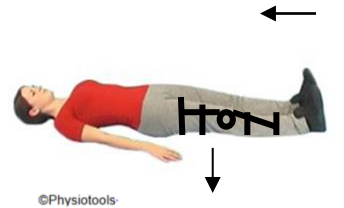
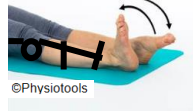
Harjoitusten tarkoitus on vilkastuttaa verenkiertoa, pitää yllä hermolihas toimintaa, luuston ja nivelten kuntoa, tasapainoa ja leikatun alaraajan liikkuvuutta sallituissa rajoissa.

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

Tee liikeharjoituksia 2 kertaa päivässä toisten jokaista harjoitusliikettä 10 – 50 kertaa.

Selinmakuulla

1. Koukista ja ojenna varpaat reippaaseen tahtiin.
2. Koukista ja ojenna nilkat.
3. Vedä nilkat koukkuun, jännitä reisilihakset painaen samanaikaisesti polvitaiteita alaspäin.
4. Pidä terve polvi koukussa, jalkapohja alustalla. Koukista kipeän jalan nilkka, jännitä reisilihas hyvin ja nosta jalka polvi suorana alustalta noin 50 cm, laske jalka rauhallisesti takaisin alustalle.
5. Vedä kantapäätä alustaa myöten niin, että polvi koukistuu tuen salliman määrän, ojenna polvi rauhallisesti suoraksi.



Seisten

Seiso ylävartalo suorana. Voit käyttää tuolin selkänöjää tasapainon tukena.

- Ojenna kipeä jalka taaksepäin pakaralihasta samalla hyvin jännittäen, pidä polvi suorana liikkeen aikana. Tuo tämän jälkeen jalka toisen viereen.
- Vie jalka sivulle, tuo takaisin toisen viereen.
- Pyöritä jalkaa vartalon sivulla molempiin suuntiin.



©Physiotools



©Physiotools

Seiso pienessä haara-asennossa alaraajat suorina, varpaat eteenpäin. Tukeudu tarvittaessa esimerkiksi kynänsauvoihin.

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



©Physiotools



©Physiotools

Kävely on tärkein 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.