

Olkapään/REVERSE harjoitusohjeita!



**Tekonivelsairaala
Coxa**

Tekonivelsairaala



Tämän oppaan tarkoituksena on tukea kuntoutumistanne tekonivelleikkauksen jälkeen.

Sisältö

Kuntoutuminen olkapään tekonivelleikkauksesta	4
Ryhti ja lepoasennot	7
Päivittäiset toiminnot	8
Liike- ja jännitysharjoitukset	
Liikeharjoitteet 1	8
Liikeharjoitteet 2	9
Liikeharjoitteet 3	10
Liikeharjoitteet 4	11
Liikeharjoitteet 5	12
Liikeharjoitteet 5	13
Olkapään käyttö ja liikuntaharrastukset	15

YHTEYSTIETOJA:

Coxan fysioterapeutti (03) 311 780 44
ohjausta ja neuvontaa
ma - pe klo 9 - 15
fysioterapia@coxa.fi

KUNTOUTUMINEN OLKAPÄÄN TEKONIVEL- LEIKKAUKSESTA

Teille on tehty olkapään tekonivelleikkaus. Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi omatoiminen ohjeiden mukainen aktiivinen, asteittain etenevä harjoittelu on tärkeää.

LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Päivittäisissä toiminnoissa ja harjoittelussa tulee huomioida leikatun olkapään liikerajoitukset.

Yläraajaan tukeutumista tai kuormittamista vältetään ortopedin 4 kk jälkikontrolliin saakka.

4 VIIKKOA (fysioterapeutin ohjaukseen)

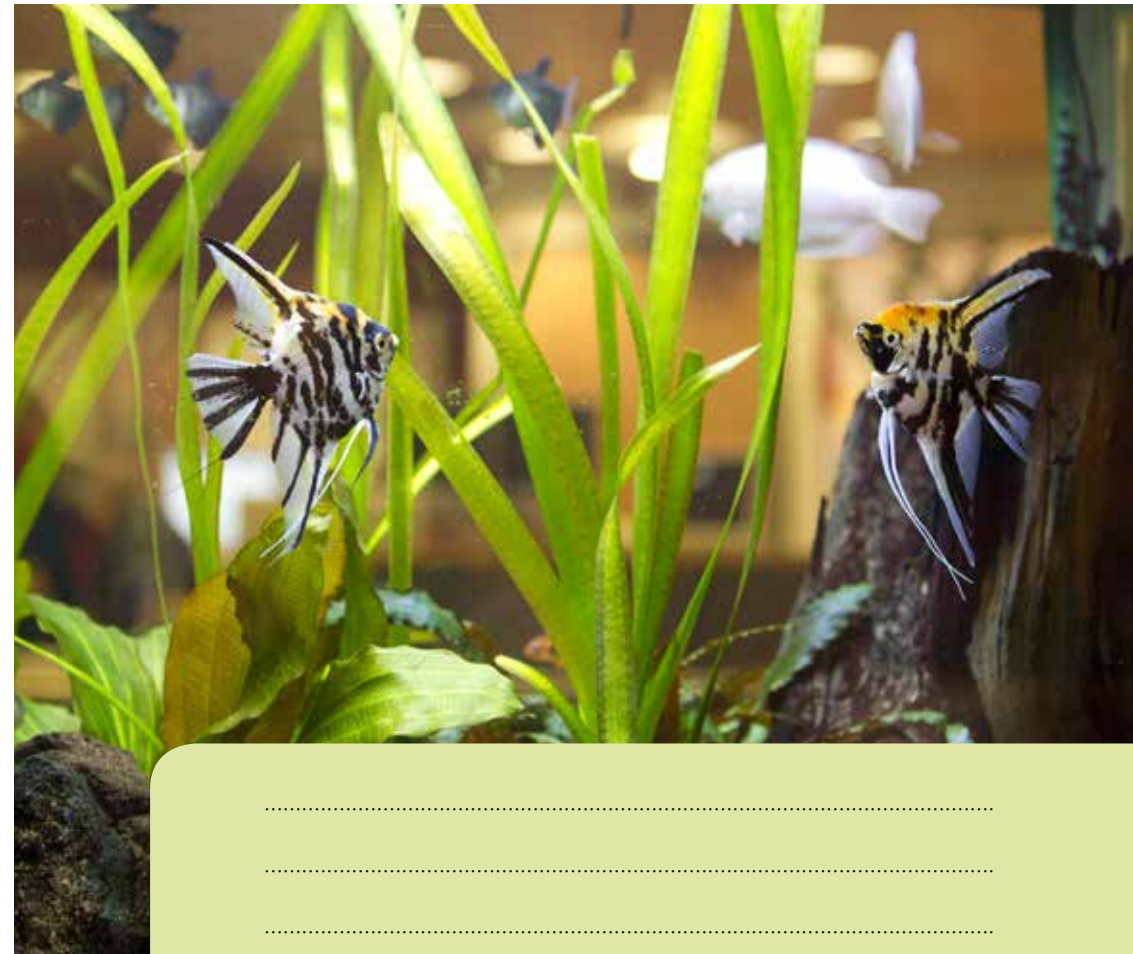
Leikattu yläraaja pidetään kantositeessä. Kantoside poistetaan vain peseytymisen/pukeutumisen ja harjoittelun ajaksi. Huomioi, että yläraajan asento ei saa muuttua.

6-7 VIIKKOA (ortopedin ensimmäinen kontrollikäynti)

Kantositeen käyttöä arjessa voi vähentää kivun mukaan. Leikattua yläraajaa voi käyttää ruokailussa, sekä apuna peseytymisessä ja pukeutumisessa, rajoitteet huomioiden.

4 KK (ortopedin toinen kontrollikäynti)

Harjoittelu etenee portaittain, kivun sallimissa rajoissa. Kuormituksen asteittainen lisääminen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ryhti ja leikatun käsivarren tuenta

Istuessa ja seistessä tulee huomioida, että hartiat ovat mahdollisimman rennot ja selkä suorana. Asentoa kannattaa kontrolloida peilin avulla.

ISTUEN JA SEISTESSÄ:

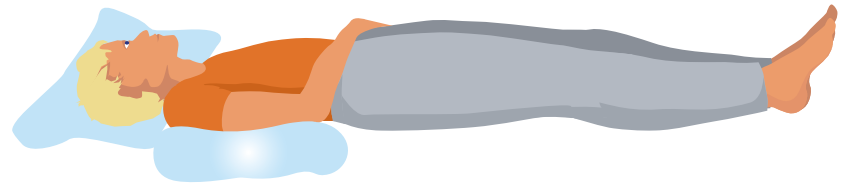
Leikatun puolen käsi tuetaan kantositeellä ensimmäiset ____ viikkoa. Kantoside poistetaan vain harjoitteiden, pukemisen ja pesujen ajaksi.



SELINMAKUULLA:

Selinmakuulla levätessä leikatun puolen olkapäiden alla pidetään tyyntyä, jotta uudelleen kiinnitettyt kudokset eivät veny.

Selinmakuulla levätessä käytetään kylmäpakkausta turvotuksen ehkäisyyn ja kivun hoitoon. Käytä kylmäpakkausta useita kertoja päivässä 10 minuuttia kerrallaan.



Pukeutuminen

Pukeutuessa pue ensimmäisenä leikattu käsi. Riisuutuessa leikattu käsi riisutaan viimeisenä. Huomioi pukeutuessasi, että leikatun yläraajan asento ei saa muuttua. Käsivarren tulee pysyä vartalon edessä.

Liikeharjoitteet 1

Ensimmäisen __viikon aikana liikeharjoitteilla pyritään rentouttamaan hartiaseutua ja ylläpitämään kyynärnivelen, ranteen ja sormien liikkuvuutta.



1. Purista sormet nyrkkiin ja ojenna suoraksi.
Toista liike useita kertoja.

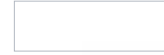


SELINMAKUULLA:

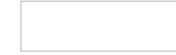
Ojenna kyynärpäätä suoraksi kämmentä vartaloa pitkin liu'uttaen.



Liikeharjoitteet 2



1. Istuen. Nojaa eteenpäin. Pyöritä leikattua olkapäätä sisäänpäin vartalon edessä.



90°
(ei yli 90°)



2. Nosta leikattua käsivartta ylöspäin toisen käden avulla.

3. Istu pöydän ääressä, risti kädet ja ylävartalo liikuttamalla anna käsien liukua rentoina pöydällä eteen ja taakse.



90°
(ei yli 90°)



HUOMIOITAVAA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

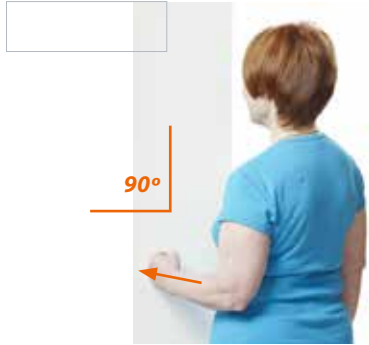
.....

.....

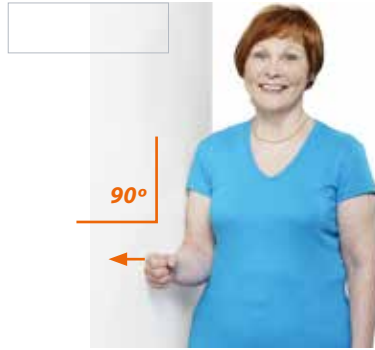
.....

.....

Liikeharjoitteet 3



1. Eteen: Seiso kasvot seinään päin. Pidä leikatun puolen olkavarsi vartalossa kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina nyrkkiä kevyesti seinää vasten viiteen laskien.

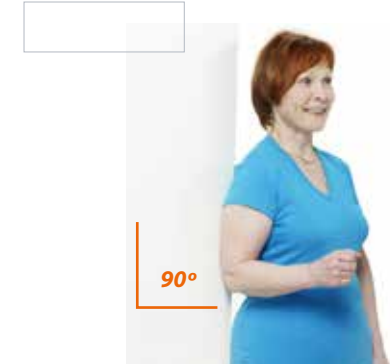


2. Sivulle: Seiso seinän vieressä leikatun puolen olkavarsi seinässä kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina olkavartta kevyesti seinää vasten viiteen laskien.

Liikeharjoitteet 4



1. Ulkokierto: Seiso seinän vieressä leikatun puolen olkavarsi seinässä kiinni ja kyynärpää suorassa kulmassa. Paina rannetta ja kyynärvartta kevyesti seinää vasten viiteen laskien.



2. Taakse: Pidä kyynärpää suorassa kulmassa koukussa ja paina kyynärpäätä kevyesti seinään päin viiteen laskien.



3. Sisäkierto: Seiso leikatun puolen olkavarsi vartalossa kiinni, kyynärpää suorassa kulmassa. Paina kämmenpuolta käsi nyrkissä kevyesti viiteen laskien (sisäkierto). Harjoittele esimerkiksi oviaukossa.



4. Istu selkä suorana. Nosta leikattua käsivartta eteen ylöspäin toisella kädellä avustaen. Liike vartalon vierestä korkeintaan vaakatasoon ja takaisin.



5. Nosta leikattua käsivartta suoraan sivulle päin toisella kädellä avustaen.

HUOMIOITAVAA

.....

.....

.....

.....

Liikeharjoitteet 5

Harjoittelu etenee portaittain, kivun sallimissa rajoissa.
Kuormitusta lisätään asteittain.



**1. Vie käsivartta taaksepäin
kynärpää edellä**



**2. Nosta käsivartta mahdollisimman
ylös kynärpää koukussa.**



3. Vie käsi selän taakse.



4. Vie käsi niskan taakse.



5. Kierrä käsiä ulospäin.

Tekonivelsairaala Coxa

Liikeharjoitteet 6



**1. Pidä olkavarsi kiinni vartalossa.
Käännä käsivartta ulospäin.**



**2. Pidä olkavarsi kiinni vartalossa.
Käännä käsivartta sisäänpäin.**



**3. Vie kättä taaksepäin. Kynärpää
saa koukistua liikkeessä.**



**4. Nosta kyynärpäitä ylös sivuille.
Hartiat pysyvät alhaalla.**

Tekonivelsairaala Coxa



Leikatun olkapään käyttö ja liikintaharrastukset

Olkapään tekonivelleikkauksen jälkeen tulee välttää raskaiden taakkojen kantamista/nostamista sekä olkapäähän kohdistuvaa iskumaista liikettä, esim. halonhakkuuta ja mattojen tamppausta.

Olkapään kuntoutusta tukevia, suositeltavia liikuntamuotoja ovat voimistelu, vesivoimistelu ja uinti.

Peruskunnan kannalta suositeltavia liikuntamuotoja ovat mm. kävely, kuntopyöräily ja vesijuoksu.

Hyötyliikunta esimerkiksi puutarhanhoito, marjastus ja sienestys sopivat hyvin tekonivelleikkauksen jälkeen.

HUOMIOITAVAA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

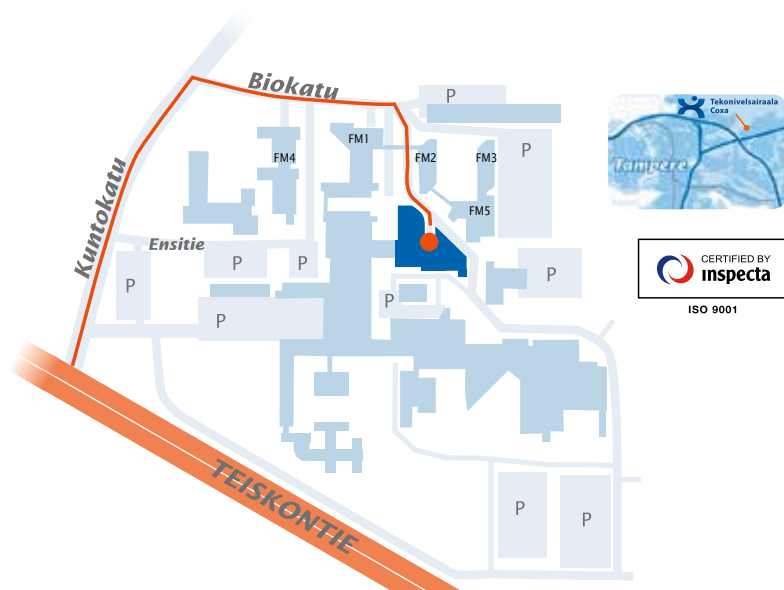
.....

.....

.....

Coxa on tekonivelleikkauksiin erikoistunut sairaala, joka tuottaa Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueen tekonivelleikkaukset ja vastaa niiden laadun seurannasta. Lisäksi se tarjoaa valtakunnallisesti tekonivelten leikkauspalveluja myös hoitonsa itse maksaville potilaille. Coxassa tehdään vuosittain noin 3 000 tekonivelleikkausta.

Coxa on Pohjoismaiden suurin ja Euroopan johtavia tekonivel-sairaloita. Leikkaukset on keskitetty yhteen osaamiskeskukseen. Meillä jokainen ortopedi paneutuu nimenomaan tekonivelleikkauksiin. Useissa tutkimuksissa on todettu, että tämä vähentää leikkauksiin liittyviä komplikaatioita.



Tekonivelsairaala Coxa

www.coxa.fi

Tekonivelsairaala Coxa Oy

Käyntiosoite: Biokatu 6 b
Postiosoite: PL 652, 33101 Tampere
Puhelin: (03) 311 715
Fax: (03) 311 780 90
E-mail: etunimi.sukunimi@coxa.fi

Coxan yksityisvastaanotto

ma - pe alkaen klo 16 -
Ajanvaraus (03) 311 780 14
ma - pe klo 8 - 15