

Kuormitusharjoitteita

Harjoitteiden tarkoitus on auttaa palauttamaan normaali liikunta- ja toimintakyky. Älä huolestu, jos jalkaan varaaminen tuntuu aluksi haastavalta. Liikkuminen helpottuu vähitellen 3–4 viikon kuluessa. Tärkeää on harjoitella aktiivisesti useita kertoja päivässä.

Kävelyn malli



Pyri kävellessä tuomaan kantapää ensimmäisenä maahan. Ota yhtä pitkiä askelia molemmilla jaloilla ja vältä yhdellä jalalla hyppimistä. Jalka tarvitsee kävelyharjoituksia, jotta se voi vahvistua.

Painonsiirto jalalta toiselle seisten



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Voit tarvittaessa ottaa tukea seinästä tai pöydästä. Siirrä painoa vuorotellen jalalta toiselle ja nosta vastakkaisen jalan kantapäätä ilmaan. Hallitse tasapainosi ja kasva pituutta koko vartalosta.

Yhden jalan seisonta



Siirrä paino yhdelle jalalle ja nosta toinen jalka ilmaan. Voit tarvittaessa alkuun ottaa tukea seinästä tai pöydästä. Säilytä lantio vaakatasossa ja kuvittele venyväsi pituutta tukijalan nilkasta ylös niskaan. Tukijalan polven ja varpaiden tulisi osoittaa suoraan eteenpäin, samoin molempien lonkkien.

Viivakävely



Kävele eteenpäin viivaa pitkin, niin, että varpaat osoittavat menosuuntaan. Käytä käsiä tarpeen mukaan tasapainottamaan liikettä. Kun pystyt kävelemään eteenpäin, kokeile muita tapoja: esimerkiksi varvaskävelyä, kävelyä sivuttain tai takaperinkävelyä.

Varpaille nousu



Seiso hyvässä ryhdissä. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, ja ota tarvittaessa tukea. Nouse varpaille ja palaa rauhallisesti jarrutellen takaisin alkusasentoon.

Yhteystiedot

Lastenkirurgian vastaanotot, Uusi lastensairaala, puhelinpalvelu 09 471 73006 (valinta 3), ma–pe klo 8–11 ja 13–14.