

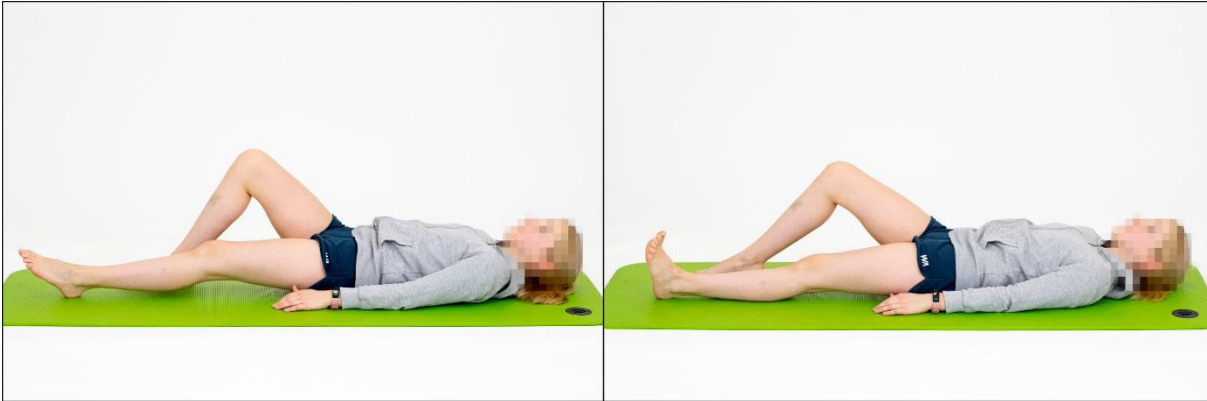
Polven liikelaajuuden palauttavia harjoitteita kipsihoidon jälkeen

Harjoitteiden tarkoitus on auttaa palauttamaan normaali liikunta- ja toimintakyky. Älä huolestu, jos et ei pysty tekemään liikkeitä täydellä liikeradalla. Liikkeet saattavat tuntua aluksi jähmeiltä ja niiden tekeminen voi aiheuttaa tunteuksia niveleen ja murtuma-alueella. Liikkuvuus palautuu vähitellen 3–4 viikon kuluessa. Tärkeää on harjoitella aktiivisesti useita kertoja päivässä. Harjoituksia ei voi tehdä liikaa. Harjoittele kivun sallimissa rajoissa.

Harjoitukset



Harjoitus 1: Polven aktiivinen koukistus ja ojennus. Istu jalka suorana, selkä voi olla tuettuna. Suorista polvi ensin mahdollisimman suoraksi ja avusta tarvittaessa käsillä. Vedä sitten polvea koukuun liu'uttamalla kantapäätä kohti pakaraa. Koukista polvea niin pitkälle kuin pystyt ja avusta tarvittaessa käsillä. Koukista polvea, kunnes tunnet venytyksen polven seudussa. Sen jälkeen suorista polvi mahdollisimman suoraksi ja aloita alusta.



Harjoitus 2: Etureiden jännitys. Selinmakuulla tai istuen toinen jalka koukussa ja harjoitettava jalka lattialla suorana. Vedä nilkka koukkuun ja reisilihaksia jännittämällä paina polvitaivetta kohti alustaa. Pidä jännitystä 5–10 sekuntia ja rentouta jalka. Tarvittaessa voit asettaa pyyherullan polvitaipen alle.



Harjoitus 3: Suoran jalan nosto selinmakuulla. Selinmakuulla toinen jalka koukussa jalkapohja alustaa vasten ja harjoitettava jalka suorana. Vedä nilkka koukkuun, jännitä etureiden lihakset ja nosta jalka suorana n. 20–30 cm ylös alustalta. Pidä jännitys 5–10 sekuntia. Laske jalka rauhallisesti takaisin alustalle.



Harjoitus 4: Seiso hyvässä ryhdissä. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, ja ota tarvittaessa tukea. Nouse varpaille ja palaa rauhallisesti jarrutellen takaisin alkuasentoon.

Paluu urheiluharrastuksiin ja koulun liikunnanopetukseen

Mahdollisiin urheiluharrastuksiin ja koulun liikunnanopetukseen voi palata, kun polven ja nilkan liikelaajuudet ovat normaalit ja liikuttaminen on oireetonta. Käytännössä polvi tulee saada suoristettua täysin ja koukistus olla yhtä hyvä kuin toisessa polvessa. Nilkan liikettä voi arvioida varpaille noustessa, jolloin kantapäät tulisi saada nostettua yhtä korkealle ja kyykistyessä kantapäät tulisi pysyä kiinni lattiassa tai nousta samanaikaisesti irti lattiasta.

Yhteystiedot

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