

HARJOITUSOHJEITA OLVANIVELEN AVARRUSLEIKKAUKSEN JÄLKEEN

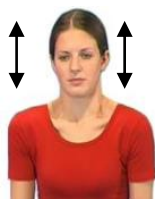
- käden käyttö on vapaa tuntemusten mukaan. Käytä leikattua yläraajaa heti kevyissä päivittäisissä toimissa esimerkiksi ruokailussa, peseytymisessä ja pukeutumisessa kivun sallimissa rajoissa.
- saat slingin tai kantositeen käyttöön osana kipuhoitoa, käytä sitä tarvittaessa viikon ajan.

Harjoittelu vilkastuttaa verenkiertoa, estää/poistaa mahdollista turvotusta ja ylläpitää nivelliikkuvuutta ja hermolihas toimintaa erityisesti raajan terveissä osissa.

Voit tehdä seuraavia liikeharjoituksia heti leikkauksen jälkeen:

1. Huomioi ryhti. Pidä hartiat rentoina samassa tasossa, voit tehdä harjoituksia peilin edessä.

Nosta hartiat kohti korvia – paina hartiat rauhallisesti alas!



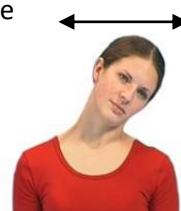
©Physiotools

Vie lapaluita taakse yhteen, pidä hartiat ala-asennossa!



©Physiotools

Kallista päätä rauhallisesti vuorotellen vasemmalle ja oikealle



©Physiotools

2. Harjoita sormia, rannetta ja kyynärniveltä

- sormien koukistus – ojennus rytmikkäästi, napakasti. Muista peukalon liike. Voit tehostaa nyrkistystä esimerkiksi pallon, vieterin tai vaikka toisen käden avulla
- koukista rannetta napakasti molempiin suuntiin tunnistuen kyynärvarren lihasten jännitys. Pyöritä rannetta isossa ympyrässä molempiin suuntiin
- kyynärniveli koukussa: kierrä kyynärvartta kämmen ylöspäin – kämmen alaspäin
- ojenna kyynärniveli aivan suoraksi – vedä koukkuun

3. Kallistu hieman eteenpäin ja tue terveellä kädellä esimerkiksi pöydän reunan. Anna leikatun yläraajan roikkua alaspäin.

Tässä asennossa voit tehdä heiluriharjoitukset (pendelin harjoitukset):

- pyöritä yläraajaa pienessä ympyrässä vuorotellen molempiin suuntiin
- tee liike lisäksi heiluttamalla yläraajaa rennosti eteen – taakse ja sivulta sivulle



©Physiotools

KYLMÄN KÄYTTÖ

Olkapään kipua voit lievittää kylmähoidolla. Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä. Kylmäpakkauksia suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.