

HARJOITUSOHJEITA POLVILEIKATULLE

Harjoittelun tavoitteena on polvinivelen liikkuvuuden säilyminen/palautuminen ja reisilihassoiman normalisoituminen. Harjoittelun voit aloittaa heti ensimmäisenä päivänä leikkauksen jälkeen rauhallisesti. Kivun ja turvotuksen vähetessä voit lisätä liikerataa ja toistojen määrää.

Polven kipua voit lievittää kylmähoiolla. Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä. Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

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

Selinmakuulla

Vedä nilkat koukkuun, jännitä reisilihakset ojentaen polvet aivan suoraksi – laske rennoksi.

– voit tehdä liikkeet nopeasti ja/tai pidä jännitys kymmeneen laskien

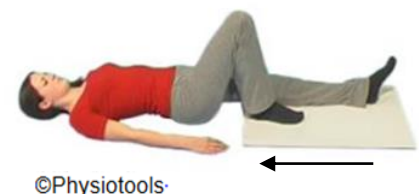


Koukista toinen jalka, jalkapohja alustalle. Koukista suoran jalan nilkka ja ojenna polvi reisilihasta napakasti jännittäen. Nosta jalka 50 cm ylös alustalta, laske jalka hitaasti alustalle.



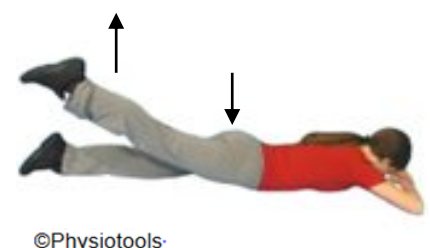
Tämän liikkeen voit tehdä myös kiertäen suoraa jalkaa vuorotellen sisään ja ulospäin.

Vedä polvi koukkuun kantapäätä alustan pintaa myöten vetäen.

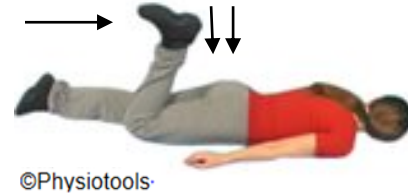


Päinmakuulla

Jännitä pakara, nosta jalka suorana ylös alustalta, laske alas.



Vedä polvi koukkuun. Ojenna polvi rauhallisesti. Harjoituksen aikana lonkkien on pysyttävä suorina ja polvien rinnakkain.



Istuen

Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi reisilihasta napakasti jännittäen, laske jarruttaen alas koukkuun.



Liu'uta jalkapohjaa lattiaa myöten niin, että polvi koukistuu ääriasentoon kivun sallimissa rajoissa.

