

27.5.2020

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

Ohjeet sauvakävelyn ja vuoteesta ylösnousuun polven tai lonkan tekonivelleikkaukseen menevälle

Istumasta ylösnousu



Siirry tuolin/vuoteen reunalle. Siirrä leikattu jalka eteen ja ponnista seisomaan terveellä jalalla. Ota käsillä tuki sauvoista tai tuolin käsinojista.

Sauvakävely



Vie sauvat eteen ja leikattu jalka sauvojen väliin, tukeudu sauvoihin ja ota askel terveellä jalalla ohi.

Sauvoilla portaat alas



Siirrä ensin sauvat ja leikattu jalka alemmalle portaalle.
Tuo toinen jalka viereen.

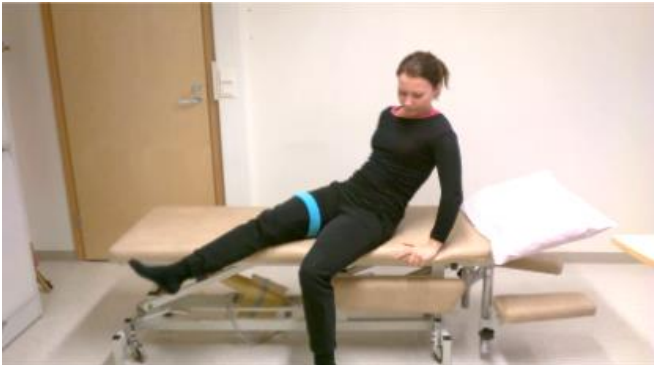
Sauvoilla portaat ylös



Siirrä ensin terve jalka portaalle ja jätä sauvat vielä alas. Ponnista sitten leikattu jalka ja sauvat samalle portaalle.

27.5.2020

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut



Polvileikkauksen jälkeen vuoteesta ylösnousu

Suositus nousta ylös alkuun terveeltä puolelta.
Jännitä ylösnousun aikana leikatun jalan reisilihasta.



Lonkkaleikkauksen jälkeen vuoteesta ylösnousu

6 viikon ajan terveen jalan puolelta.

Voit nousta joko kylkimakuun kautta tai suoraan selinmakuulta, jolloin autetaan toisella jalalla nilkan takaa.

Käytä tarvittaessa tyynyä polvien välissä tukemaan lonkan keskiasentoa.



Kynnärvarren ojentajien vahvistaminen

Kohottaudu käsille ja laskeudu jarruttaen alas.