

Potilasohje Eksote

Saranaortoosi, harjoitusohjeet ja tuen käyttö. Yleisohje.**Saranaortoosin käyttö:**

Pidä tukea alaraajassa yötä päivää lääkärin ohjeen mukaan. Pesun ajaksi voit poistaa tuen hetkeksi. Pidä tällöin polvi suorana. Huomioi samalla ihon kunto.

Kylmän käyttö:

Kipua voit lievittää kylmähoidolla. Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä. Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

Huom!

Ohjeessa olevat liikeharjoitukset ja jalalle varaaminen on sallittu, jos lääkäri ei ole muuta määrännyt saranaortoosin laiton yhteydessä.

Harjoitusten tarkoitus on vilkastuttaa verenkiertoa, pitää yllä hermolihastoimintaa, luuston ja nivelten kuntoa, tasapainoa ja leikatun alaraajan liikkuvuutta sallituissa rajoissa.

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

Tee liikeharjoituksia 2 kertaa päivässä toisten jokaista harjoitusliikettä 10 – 50 kertaa.

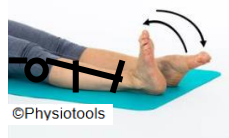
Selinmakuulla

1. Koukista ja ojenna varpaat reippaaseen tahtiin.



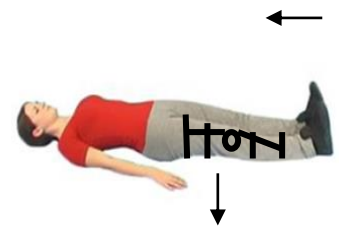
©Physiotools

2. Koukista ja ojenna nilkat.



©Physiotools

3. Vedä nilkat koukkuun, jännitä reisilihakset painaen samanaikaisesti polvitaiteita alaspäin.



©Physiotools

4. Pidä terve polvi koukussa, jalkapohja alustalla. Koukista leikatun jalan nilkka, jännitä reisilihas hyvin ja nosta jalka polvi suorana alustalta noin 50 cm, laske jalka rauhallisesti takaisin alustalle.

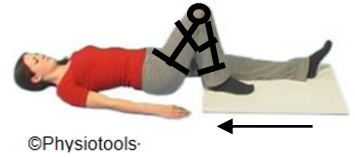


©Physiotools

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

Päivitetty: 18.5.2020

5. Vedä kantapäätä alustaa myöten niin, että polvi koukistuu tuen salliman määrän, ojenna polvi rauhallisesti suoraksi.



Seisten

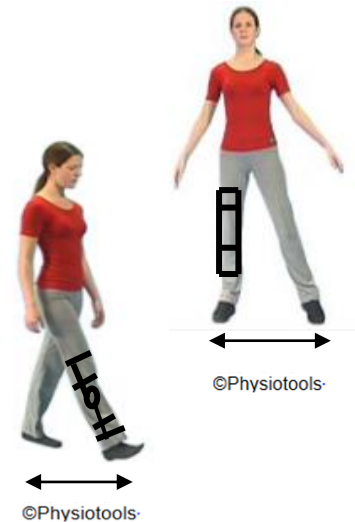
Seiso ylävartalo suorana. Voit käyttää tuolin selkänojaa tasapainon tukena.

- Vie leikattu jalka lonkasta taakse polvi suorana pakaralihasta samalla hyvin jännittäen.
- Vie jalka sivulle, tuo takaisin toisen viereen.
- Pyöritä alaraajaa lonkasta rauhallisesti vuorotellen molempiin suuntiin.



Seiso pienessä haara-asennossa alaraajat suorina, varpaat eteenpäin. Tukeudu tarvittaessa esimerkiksi kyynärsauvoihin.

- Siirrä vartalon paino vuorotellen jalalta toiselle.
- Vie leikattu jalka eteen kantapää edellä, pidä polvet suorina
- Siirrä vartalon paino vuorotellen etummaiselle – takimmaiselle jalalle.



Kävely on tärkein harjoitus. Käytä sauvoja vähintään tasapainon tukena, tarkemmat varausluvat lääkärin ohjeen mukaan.

Kävele useita kertoja päivässä vähitellen matkaa lisäten. Pidä kävellessä ryhti hyvänä, alaraajojen askeleet yhtä pitkinä, koukista ja ojenna leikattua polvea tuen sallima määrä.