



Õlaliigese nihestumisest tingitud liigesekapsli vigastuse operatsioonijärgsed soovitused esimese 6 nädala jooksul.

- Esimese 3-4 nädala vältel on piiratud teatud liigutused õlaliigesest, mille kohta annab täpsemad juhised teie raviarst
- Esimese 2-3 päeva jooksul peale operatsiooni aseta külmakott opereeritud õlale 3-4x päevas 20-30 minutiks turse ja valu vähendamiseks.
- 2 nädala jooksul peale operatsiooni kannatugilingu. Järgmise 2 nädala jooksul pidev tugilingu vajadus väheneb, siis kasuta tugilingu rahvarohketes kohtades ja öösel.
- Harjutuste sooritamise ajaks ja hügieenitoimingute teostamiseks eemalda tugiling.
- Töövõimetuslehe pikkus oleneb töö iseloomust, kontoritööle naasmine võtab keskmiselt aega 6-8 nädalat.
- Raskuste kandmine: kuni 4 nädalat operatsioonis veeklaas/kohvitass; 2 kuu möödudes kuni 5 kg, 3 kuu möödudes raskemad.
- Hea taastumise tagab individuaalne taastusravi programm, mille saamiseks pöördu taastusarsti või füsioterapeudi poole. Individuaalse taastusraviga peaks alustama 3-4 nädala möödudes operatsioonist.

0-5 päeva operatsioonist:

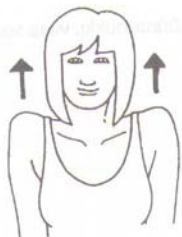
- Lõdvestuseks sobivad pendelharjutused
- Sõrmede, randme ja küünarliigese painutamine/sirutamine
- Venitusharjutused kaelale



- Kontrolli päeva jooksul korduvalt oma rühti peegli ees. Hea kehahoiu säilitamine ja parandamine on eeliseks paranemisele ning väldib valede liigutuste tekkimist ja liigesjäikuse kujunemist.

5-14 päeva operatsioonist:

- Jätka pendelharjutusi, rühi kontrolli ning painutus/sirutusharjutusi sõrmedele, randmele ning küünarliigesele
- Toetudes vastu seina suru õlad ja abaluud vastu seina 10-15 korda

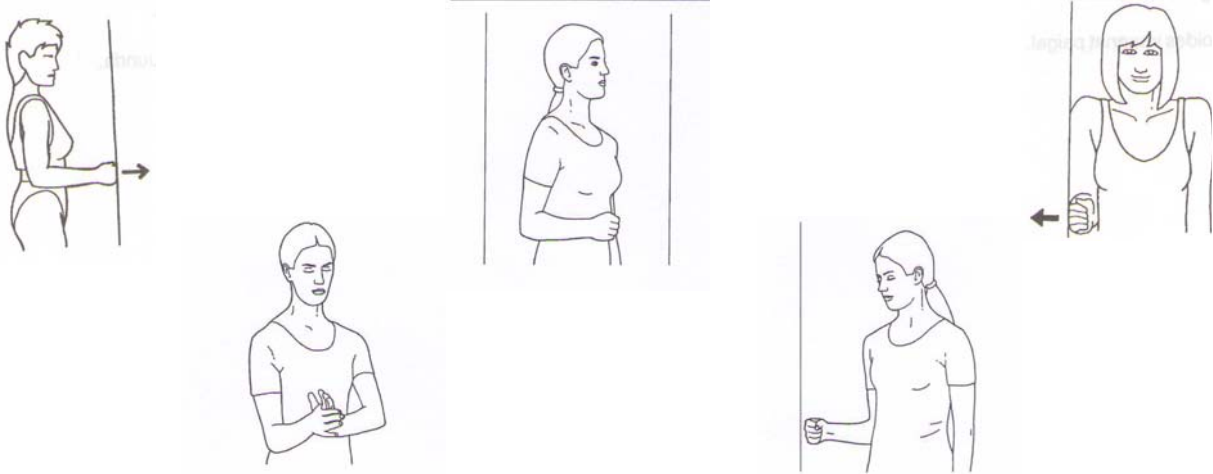


- Õlgade kehitamine 10-15 korda





- Õlaliigest liigutavate lihaste pingutamine ette, taha, küljele, sisse ja väljapoole nagu näidatud joonistel. Küünarnukk kõverdatud 90°, hoides õlavart vastu külge, suru küünarnukk joonistel näidatud suunas, pinguta 3-5 sekundit, soorita harjutust 8-10 korda 3 kordusena.



2-4 nädalat operatsioonist:

- Terve käega abistades vii opereeritud sirge käsi ees- ja diagonaalsuunas, suurendades liikuvuse ulatust vastavalt valule kuni õlatasapinnani 10-15 korda
- Jätka õlaliigest liigutavate lihaste pingutamisega erinevates suundades nagu eelnevalt kirjeldatud. Suurenda harjutuskordasid 10-15 korda 3 kordusena
- Painutus/sirutusharjutused randme- ja küünarliigesest kuni 1 kg raskusega



4-6 nädalat operatsioonist:

- Puhkeolekus ei tohi esineda valu
- Kerge raskusega siserotatsioon: lamades küljel küünarnukk kõverdatud 90° ja hoides käes 1 kg raskust pööra kätt kõhu suunas. Soorita harjutust 10-12 korda 2-3 kordusena.



- Kerge raskusega harjutused diagonaaltasapinnas
Hoides käes 0,5-1 kg raskust vii sirge käsi ette diagonaalsuunas kuni õlatasapinnani. Soorita harjutust 10-12 korda, 3 kordusena.
NB! Harjutust ei tohi sooritada läbi valu.



Head paranemist!