

Põlveliigese meniski vigastuse operatsioonijärgsed soovitused 6 esimeseks nädalaks.

- Esimese 2-3 päeva jooksul peale operatsiooni aseta külmakott põlvele 3-4x päevas 20-30 minutiks turse ja valu vähendamiseks ning edaspidi vajadusel peale harjutuste sooritamist.
- Põlveliigese toetamise tugiortoosiga otsustab raviarst.
- Karkude kasutamine ja kõnnil toetuskoormuse piirangu vajadus operatsiooni järgselt sõltub põlveliigese kahjustuse ulatusest ning individuaalsed soovitused annab raviarst.
- Säilita normaalne kõnd ka karkudega kõndimise ja toetuskoormuse piirangu ajal. Kõndides ära hüppa ühel jalal, vaid libista opereeritud jalga sirgelt sammu rütmi hoides võimalikult maapinna lähedal.
- Harjutustega alusta koheselt peale operatsiooni.
- Parima taastumise saavutamiseks vajad individuaalset harjutuste programmi, mille saamiseks pöördu taastusarsti või füsioterapeudi poole.

Harjutused 1-2 nädalat peale operatsiooni:

- Koheselt alusta hüppeliigese painutus/sirutus harjutustega vereringe soodustamiseks ja turse vähendamiseks. Soorita harjutust päeva jooksul igas tunnis 30-40 korda

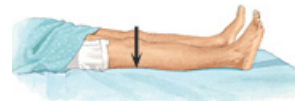


- Libistades kanda mööda aluspinda, kõverda põlve valuni ning vii jalg lähteasendisse tagasi. Teise nädala lõpuks peab saavutama põlveliigese 90° painutuse



pingutus: pinguta reie eesmist lihast, samal ajal surudes põlveõnnalt vastu aluspinda. Soorita harjutust 30 korda järjest

- Reie eesmise lihase

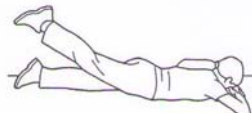


- Sirge jala tõstmine puusast 4 erinevas suunas. Harjutuse sooritamise ajal painuta labajalga hüppeliigesest võimalikult enda poole, nagu näidatud joonistel. Soorita harjutust 15 korda 3 kordusena igasse suunda.

Ette suunas



Taha suunas



Külgsuunas



Sissepoole küljele

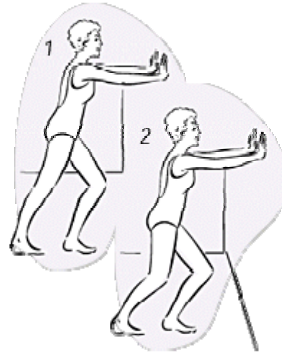




- Sääre tagumise rühma lihaste venitust.

Joonis 1.

Toetades käed vastu seina kalluta keha ettesuunas kuni tunned venitust sääres, hoia venitusasendit 30 sekundit, soorita venitust 3-4 korda



Joonis 2.

Toetades käed vastu seina suru kand maha, samal ajal painutades põlve, kuni tunned venitust kannakõõluses, hoia 30 sekundit, soorita 3-4x

Harjutused 2-4 nädalat peale

- Jätka reie eesmise lihase tõstmist nagu eelnevalt kirjeldatud
- Kandadele ja varvastele tõusmine
- Toetudes vastu seina, mine aeglaselt kükkasendisse, eesmärgiga saavutada neljanda nädala lõpuks põlveliigese 120° painutus



- Alusta sõitu veloergomeetril kui põlveliigese painutusnurk on sobiv. Ära kasuta veloergomeetrit painutusnurga suurendamiseks!

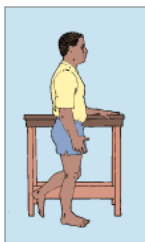
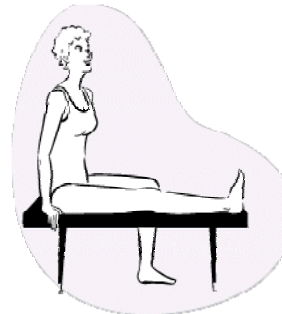
operatsiooni:

pingutust ja sirge jala



- Alusta reie tagumise rühma lihaste ning jätka sääre tagumise rühma lihaste venitustega.

Istudes opereeritud jalg sirgelt ees, painuta ülakeha otse ette jala suunas, kuni tunned venitust reie tagaosas ja põlveõndlas, jälgides samas, et põlv ei kõverduks. Hoia venitusasendit vähemalt 30 sekundit ja soorita harjutust 3-4 korda



- Kui valu lubab, alusta tasakaalutreeninguga, kasutades selleks seismist opereeritud jalal.



Eesti Artroskoopia ja Sporditraumatoloogia Selts

Harjutused 4-6 nädalat peale operatsiooni:

- Jätka põlveliigese liikuvuse suurendamist kuni täieliku liikuvuse saavutamiseni
- 4 nädala lõpuks peab olema täielikult taastunud normaalne kõnd
- Jätka tasakaaluharjutustega
- Lihasjõu taastamiseks võid kasutada kummilinti (sinine värvus) või hüppeliigese raskust (1,5-2kg), nagu näidatud joonistel. Soorita harjutusi 10-15 korda 3 kordusena

Hoides kinni toest, vii opereeritud jalg kergelt taha ning kõverda põlve



Aseta ümber laba-
jala kummilint,
kõverdades põlve
30°, libistades
kanda vastu põrandat
siruta põlv.



- Jätka venitusharjutusi sääre ja reie tagumise rühma lihaste elastsuse suurendamiseks.

Head paranemist !