

Lonkan liikeharjoittelu

Lonkan aktiivinen liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelu on tärkeää hyvän kuntoutumistuloksen saavuttamiseksi.

Harjoituksia suositellaan tehtäväksi vähintään 2 kertaa päivässä. Harjoitusten toistomäärät ovat yksilöllisiä.

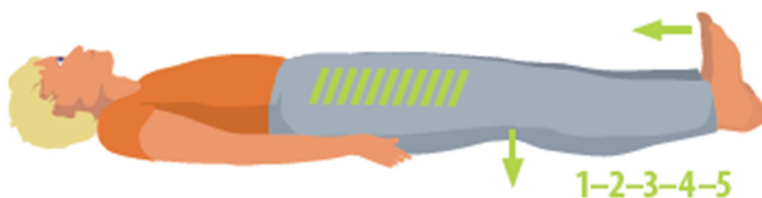
Verenkiertoa vilkastuttavat harjoitteet

Verenkierron vilkastuttaminen ennaltaehkäisee laskimotukosten syntymistä ja nopeuttaa haava-alueen parantumista. Pumppaavia harjoituksia tulee tehdä usein ensimmäisten päivien aikana.

SELINMAKUULLA:

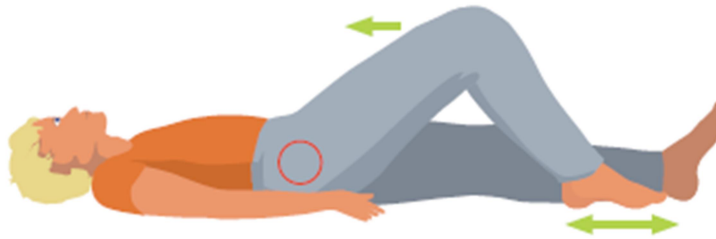


1. Koukista ja ojenna nilkkoja reippaassa tahdissa tehokkaasti lihasväsymykseen asti heti leikkauksen jälkeen.



2. Jännitä reisilihaksia vetämällä nilkat koukkuun. Paina samalla polvitaiepeet alustaa vasten ja jännitä pakaratyhteet. Pidä jännitys viiteen laskien.

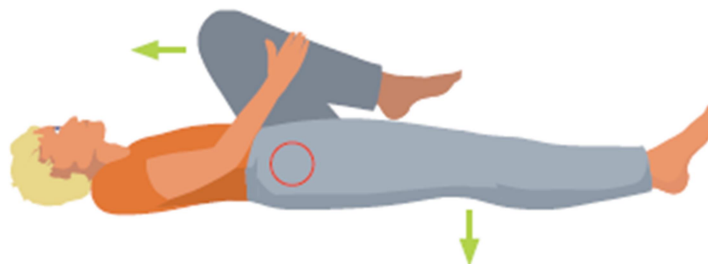
Lonkan harjoitusohjelma



3. Koukista ja ojenna leikattua lonkkaa liu'uttamalla jalkapohjaa alustaa pitkin.



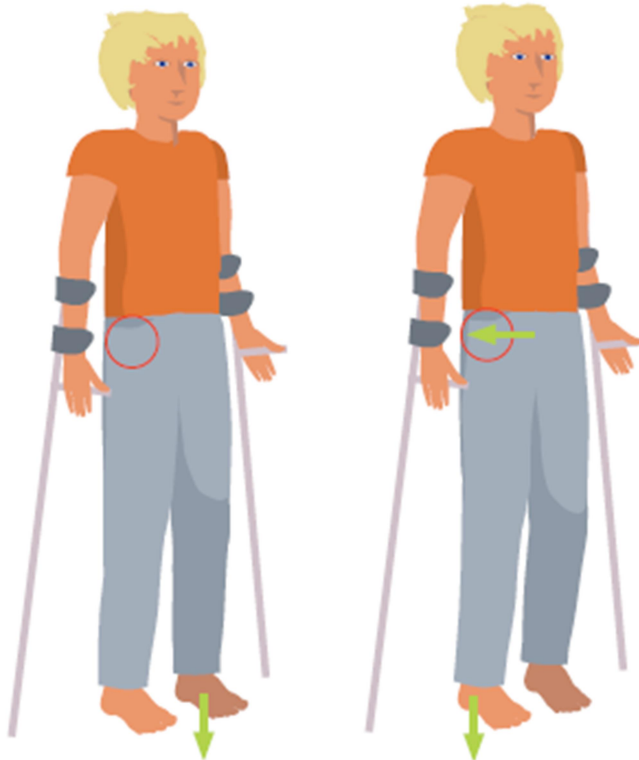
4. Koukista molemmat polvet jalkapohjat alustalla. Vie polvia erilleen toisistaan. Venytä 30 sekuntia. Palauta polvet takaisin keskiasentoon.



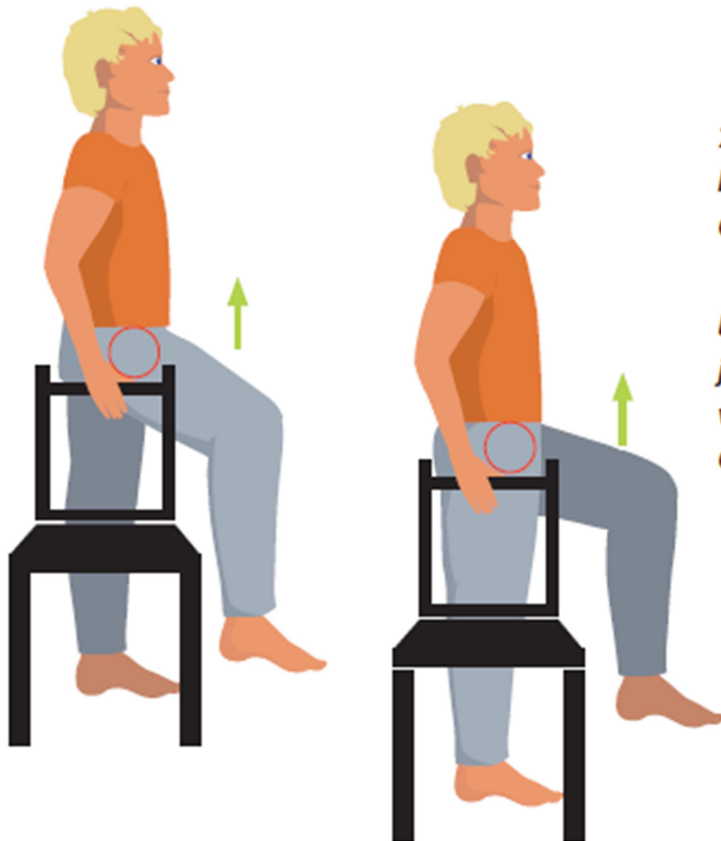
5. Vedä TERVE JALKA äärikoukistukseen vatsan päälle käsillä auttaen. Paina leikattua jalkaa alustaa vasten. Venytä rauhallisesti.

Lonkan harjoitusohjelma

SEISTEN:



6. Polvet suorana.
Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, polvet ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Siirrä painoa jalalta toiselle rauhallisessa tahdissa. Voit käyttää kyynärsauvoja tasapainon tukena.

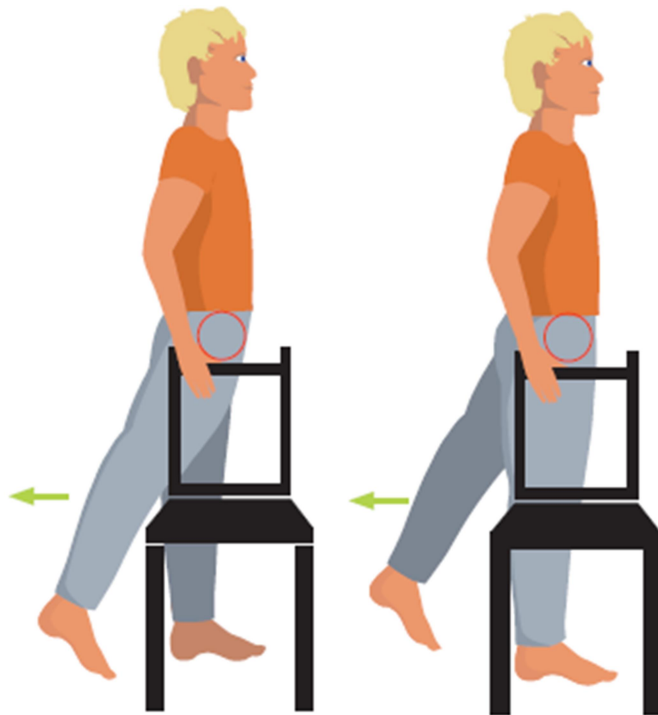


7. a) Koukista leikattua jalkaa lonkasta vartalon eteen.
Ojenna jalka takaisin alustalle.

b) Tukeudu leikattuun jalkaan ja koukista tervettä jalkaa vartalon eteen.
Ojenna jalka takaisin alustalle.

Lonkan harjoitusohjelma

SEISTEN:



8. a) Ojenna leikattua jalkaa lonkasta taaksepäin kantapää edellä. Pidä polvet suorana.

b) Tukeudu leikattuun jalkaan ja ojenna tervettä jalkaa lonkasta taaksepäin.

Liikunta

Toipilasaikana kuntoutumista tukee liikeharjoittelu, kävely ja arkisten askareiden tekeminen. Kävelymatkaa voi lisätä vähitellen sadoista metreistä kilometreihin. Liiallisen rasituksen välttämiseksi on aluksi parempi kävellä lyhyitä matkoja useita kertoja päivässä. Liukkaalla kelillä on hyvä käyttää kenkiin kiinnitettäviä liukuestenastoja ja kyynärsauvoissa jääpiikkejä.

Aktiivisen harjoittelun vastapainoksi on hyvä levätä hetki päivän aikana rasituskivun ja alaraaja-turvotuksen ehkäisemiseksi.

Vesivoimistelun voi aloittaa 6 viikkoa tekonivelleikkauksen jälkeen tai lääkärin ohjeen mukaan. Haavan täytyy olla silloin parantunut.

Kuntopyörällä voi polkea 6 viikon kuluttua leikkauksesta tai lääkärin ohjeen mukaan. Aluksi poljetaan satula korkealla, ilman vastusta. Yleensä kahden kuukauden kuluttua voi lisätä kuntopyörään vastusta, mutta lääkäri antaa tästä yksilölliset ohjeet.

Noin kolmen kuukauden kuluttua voi myös hiihtää, tanssia sekä harjoitella ohjatusti kuntosalilla.

Muita tekonivelleikatulle suositeltavia liikuntamuotoja ovat voimistelu, sauvakävely, uinti, pyöräily.

Hyötyliikunta kuten puutarhanhoito, lumityöt, marjastus ja sienestys sopivat erinomaisesti.