

HARJOITUKSIA LONKKANIVELILLE 1

Nämä ohjeet on koottu lonkkaleikatuille tarkoitetuista ohjeista. Leikkauksen jälkeen liikkeitä tehdään kivun sallimissa rajoissa rauhallisesti fysioterapeutin ja lääkärin antamia ohjeita ja etenemisvauhtia seuraten, suorituskertoja vähitellen lisäten.

Liikkeet ovat tarpeellisia myös niille, jotka viettävät pitkiä aikoja makuulla tai muuten liikkuvat vain vähän.

Näiden harjoitusten tavoitteena on

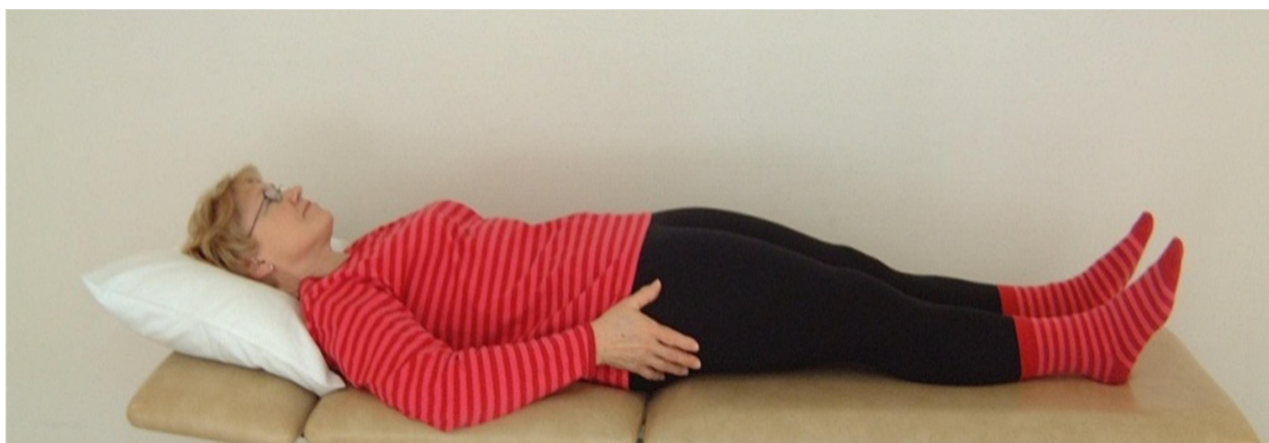
- alaraajojen verenkierron vilkastuminen
- lonkkanivelen liikkuvuuden paraneminen
- alaraajan lihasten voiman paraneminen

Jokaista liikettä on hyvä tehdä 10–15 kertaa kolmasti päivässä.



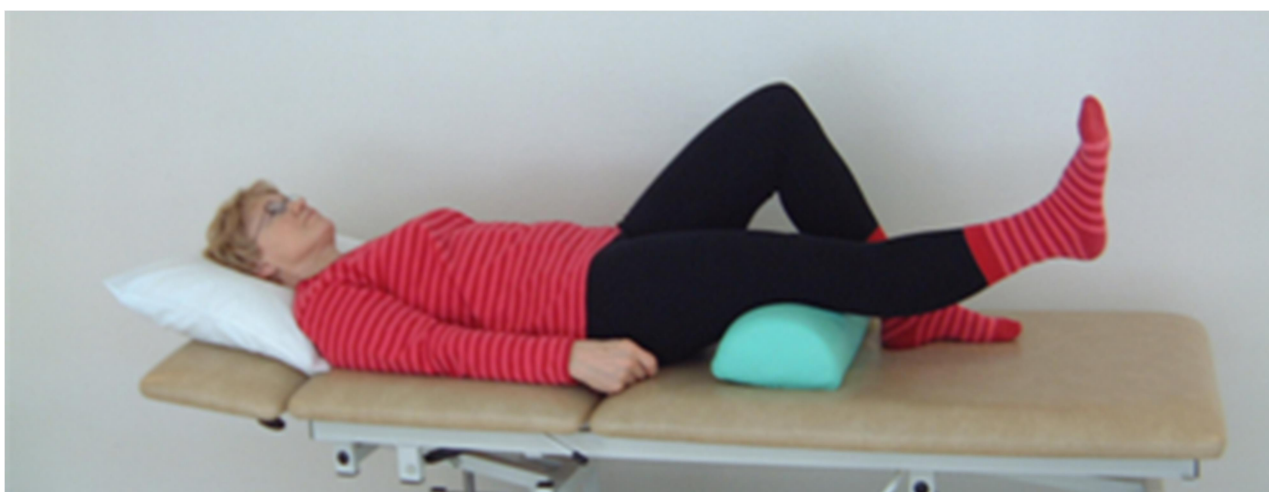
1. ALARAAJOJEN VERENKIERRON VILKASTUTTAMINEN.

Koukista ja ojenna nilkkoja reippaassa tahdissa vähintään 30 kertaa tunnissa.



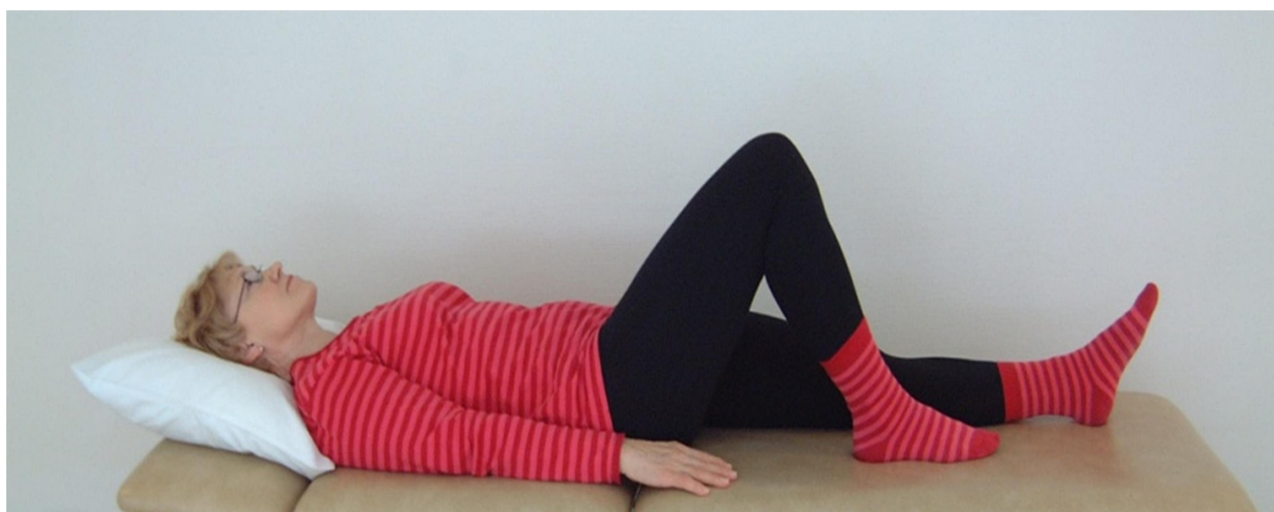
2. LONKAN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS

Jännitä pakarat tiukasti yhteen, pidä jännitys 5 sekunnin ajan.
Toista 10-15 kertaa.



3. POLVEN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS

Jännitä reisilihasta niin, että polvitaive painuu alustaa vasten ja kantapää nousee alustalta. Voit tehostaa liikettä laittamalla tyynyn polvitaiveen alle.



4. LONKAN KOUKISTAJALIHASTEN HARJOITUS

Vedä jalka koukuun jalkapohja alustaa pitkin. Ojenna takaisin suoraksi. Tee sama toisella jalalla. Toista 10-15 kertaa kummallakin jalalla.



5. LONKAN KOUKISTAJALIHASTEN HARJOITUS

Ota tuolin selkänojasta tukea ja seiso toisella jalalla. Nosta toinen jalka eteen koukuun. Sama toisin päin. Toista. Voit kokeilla nostaa jalkaa hieman ylemmäksi ja pitää polvea hetken aikaa ylhäällä.

Lonkkaleikattu henkilö seisoo vai terveellä jalalla eikä kuuden ensimmäisen viikon aikana nosta polvea yli vaakatason.



6. LONKAN KOUKISTAJALIHASTEN VENYTYS

Vie jalka suorana taakse ja koukista hieman terveen jalan polvea. Pidä vartalo suorana ja työnnä lantiota eteenpäin. Pidä venytys 30 sekuntia. Tee venytys 3 kertaa kummallakin jalalla.

Lonkkaleikattu henkilö vie taakse leikatun jalan ja koukistaa tervettä jalkaa.



7. LONKAN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS

Seiso toisella jalalla. Jännitä pakaralihasta ja vie toinen jalka suorana taakse. Pidä selkä suorana, liike tapahtuu lonkkanivelessä.

Lonkkaleikattu henkilö seisoo terveellä jalalla. Jännitä pakaralihasta ja vie leikattu jalka suorana taakse. Pidä selkä suorana, liike tapahtuu lonkkanivelessä.



8. LONKAN LOITONTAJALIHASTEN HARJOITUS

Seiso toisella jalalla. Vie toinen jalka suorana sivulle. Pidä varpaat suoraan eteenpäin ja vartalo suorana. Liike on pieni, älä nosta lantiota. Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta. Tee sama toisella jalalla. Toista muutaman kerran.

Lonkkaleikattu seisoo vain terveellä jalalla.