

Yläraaja-amputoitujen terapia ja kuntoutus

Henkilökohtainen valmistautuminen ja harjoittelu



Sisältö

Me huolehdimme liikuntakyvystäsi.....	5
Liikuntakyvyn palauttaminen	6
Ottobock-hoitoympyrä.....	7
Amputaation jälkeinen terapia.....	8
1 Leikkauksen jälkeisen turvotuksen hoito.....	10
1.1 Lepoasennot.....	11
1.2 Liikehoito.....	12
1.3 Varhainen kompressiohoito ja lymfahoito	12
1.5 Puristussiteen käyttö.....	14
1.6 Silikonitupen käyttö.....	16
1.7 Täydentävä kompressiohoito.....	17
1.8 Aavekipu ja peilitterapia.....	17
2 Ihon- ja haavanhoito	18
2.1 Haavanhoito.....	18
3 Fyysinen harjoittelu ilman proteesia	18
3.1 Tyngän lihasten venyttäminen.....	18

3.2 Terveen raajan lihasten vahvistaminen	22
3.3 Liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu	23
3.4 Tyngän lihasten vahvistaminen	24
3.5 Ylävartalon lihasten vahvistaminen	24
Proteesin valmistus	27
4 Proteesin käyttö	28
4.1 Proteesin pukeminen ja riisuminen	28
4.2 Proteesin kunnossapito	28
4.3 Myotestaaminen ja myoharjoittelu	30
5 Harjoittelu proteesin kanssa	32
5.1 Fyysinen harjoittelu	32
5.1 Proteesin ohjaaminen	32
5.3 Toistoharjoittelu	34
5.4 Päivittäiset toiminnot	35
6 Apuvälineohjaus	39
7 Vapaa-aika ja liikunta	39
Asiakkaiden tarpeet ohjaavat toimintaamme	42



Me huolehdimme liikuntakyvystäsi

Ihmisten liikuntakyvyn ylläpitäminen ja palauttaminen on ollut Ottobockin tärkein tavoite yli 90 vuoden ajan. Liikuntarajoitteisille henkilöille suunnattujen korkeatasoisten palveluiden ja tuotteiden valmistajana ja toimittajana pyrimme aktiivisesti edistämään integroivaa lähestymistapaa terapiaan.

Teemme läheistä yhteistyötä lääkäreiden, apuvälineteknikoiden, terapeuttien, yliopistojen ja alan muiden keskeisten toimijoiden kanssa ja yhdistämme siihen pitkäaikaisen kokemuksemme tuotteiden ja palveluiden kehittämisestä. Näin voimme tarjota sinulle kattavan tuen protetisointiin valmistautumisessa.

Laajennamme osaamistamme kouluttamalla henkilöstöä jatkuvasti, ja siksi voimme tarjota yksilöllisiä ratkaisuja, jotka parantavat liikunta- ja toimintakykyäsi. Henkilökohtaiset ja innovatiiviset hoitoratkaisumme takaavat sinulle parhaan mahdollisen liikuntakyvyn ja itsenäisyyden.

Liikuntakyvyn palauttaminen

Tavoite on varmistaa, että pääset palaamaan itsenäiseen elämäntapaasi. Siksi liikuntakykysi palauttaminen on meille tärkeää. Seuraavaan tietopakettiin on koottu hyödyllistä tietoa uuden proteesisi käsittelystä.

Kuntoutus etenee aina yksilöllisesti eikä sen vaiheista tai kestosta voida antaa tarkkoja ohjeita. Kuntoutusjakson kulku riippuu monista eri tekijöistä. Tärkeimpiä tekijöitä ovat amputoinnin syy ja se, oletko ottamassa käyttöön ensimmäistä

proteesiasi. Lisäksi kiinnitämme huomiota henkilökohtaisiin vaatimuksiisi, tapoihisi ja motivaatioosi.

Seuraavilla sivuilla esitellään hoitoympyrän vaiheet.

Ottobock-hoitoympyrä



Amputaation jälkeinen terapia

Seuraavassa keskitytään esittelemään perusteellisesti kyynärvarsiamputoinnin jälkeisiä kuntoutusharjoituksia. Nämä harjoitukset koskevat myös olkavarsiamputointia ja muita amputaatiotasoja. Pyydä henkilökohtaista harjoitteluohjausta terapeutiltasi.

Ensivaiheen terapia alkaa pian amputoinnin jälkeen. Heti leikkaushaavan parannuttua voidaan aloittaa kuntoutusprosessi, johon kuuluvat terapia, proteesin sovitus ja käytön harjoittelu. Terapian alkuvaiheessa keskitytään tyngän totuttamiseen paineeseen, tyngän kivun vähentämiseen ja tyngän liikkuvuuteen. Vaikka kuntoutustiimi toimii harjoittelusi tukena, oma panostuksesi ja motivaatiosi vaikuttavat ratkaisevasti terapian edistymiseen.

Jos jokin tässä esitteessä mainittu harjoitus ei sisälly terapiajaksoosi, ota asia puheeksi kuntoutustiimisi kanssa. Terapeuttisi osaavat kertoa, soveltuuko kyseinen harjoitus sinulle.

1. Leikkauksen jälkeisen turvotuksen hoito

Amputoidun raajan tynässä esiintyy yleisesti leikkauksen jälkeistä turvotusta, joka yleensä alenee muutamassa viikossa. Haava peitetään tavallisesti kevyillä haavasidoksilla tikiinpoistoon asti. Alkuvaiheessa tynkään ei pidä kohdistaa painetta. Jotta turvotus alenisi mahdollisimman nopeasti, tynkä tulee pitää sydämen tasolla ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä (1). Hoitohenkilökunta opastaa oikean asennon löytämisessä.

Raajan ympärysmitta tulee mitata säännöllisesti, jotta voidaan seurata turvotuksen alenemista.

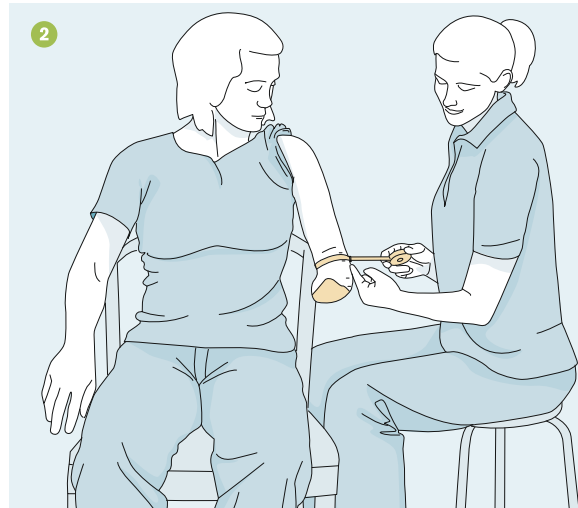
Mittaus tulee tehdä aina samasta kohdasta, jotta mittaustulokset voidaan kirjata muistiin asianmukaisesti (2). Muutoin tulokset eivät ole vertailukelpoisia, eikä niiden avulla voida arvioida turvotuksen alenemista. Jos tyngän turvotus ei alene, haava ei pääse paranemaan tehokkaasti, siirtää myös siirtää protetisoinnin aloitusaikaa myöhemmäksi.

1.1. Lepoasennot

Oikean lepoasennon harjoittelu jo sairaalassa vähentää merkittävästi lihasten lyhenemistä ja nivelten jäykistymistä. Jäykistyminen saattaa haitata nivelten täysimittaista käyttöä.

Monet potilaat olettavat, että kivuttomin kohoasento on suositeltava lepoasento. Kokemusten mukaan tämä ei kuitenkaan pidä aina paikkaansa.

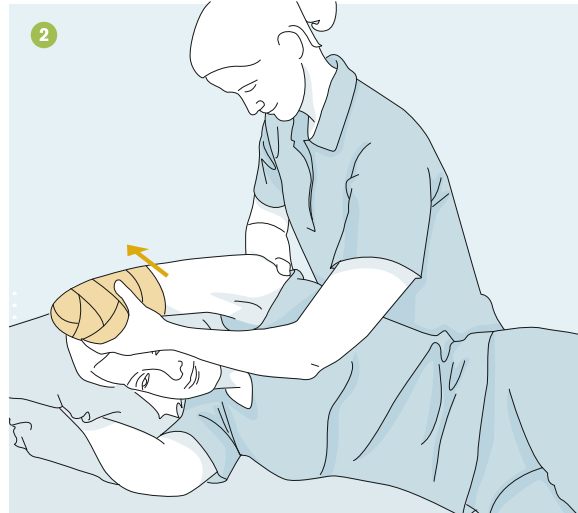
Kyynärniveltä tulisi pitää mahdollisimman ojennettuna (1). Tynkää ei tulisi pitää kohotettuna (esim. tyynyn varassa) muutamaa päivää pitempään. Muutoin olkavarsien lihakset lyhenevät ja tyngän liikkuvuus heikkenee.



1.2. Liikehoito

Tynkää on liikuteltava useita kertoja päivässä käsivarren nivelten liikkuvuuden ylläpitämiseksi. Varhainen liikehoito esimerkiksi seisoma-asennossa on tärkeää. Se edistää verenkiertoa ja auttaa parantamaan tasapainoa. Sopivia harjoituksia voi pyytää terapeutilta.

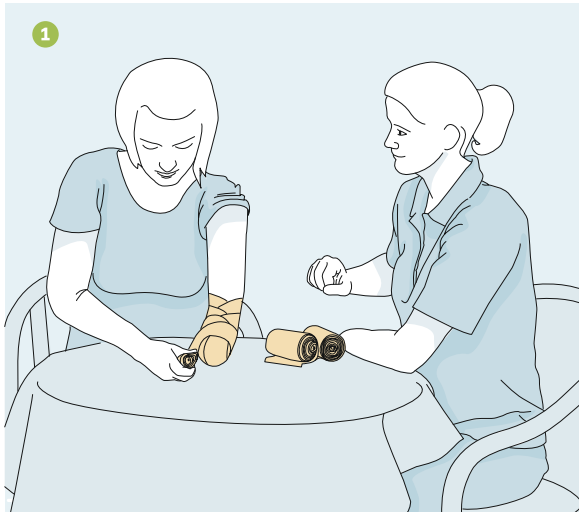
Olkapään nivelen liikkuvuutta on tärkeää alkaa ylläpitää mahdollisimman pian, sillä muuten nivel voi jäykistyä ja rajoittaa liikelaajuutta (1, 2). Oikea lepoasento ja liikehoito valmistavat käsivartta proteesin käyttöön.



1.2. Varhainen kompressiohoito ja lymfahoito

Leikkauksen jälkeen haavasidoksia vaihdetaan säännöllisesti. Tämän jälkeen aloitetaan kompressio- ja lymfahoito puristussiteen tai vastaavan avulla. Hoitava lääkäri määrittää kompressiohoidon aloitusajankohdan.

Kompressio- ja lymfahoidon tavoitteena on edelleen alentaa turvotusta ja valmistella tynkää ensimmäistä proteesia varten. Tyngän kompressiohoito helpottaa proteesin käyttöön totuttelua.



Kompressiohoito parantaa myös tyngän verenkiertoa, mikä vähentää kipua ja edistää paranemista.

Manuaalinen lymfahoito on tärkeä osa turvotuksen hoitoa. Lymfahoidossa terapeutti venyttää ja hieroo tyngän ihoa stimuloiden samalla raajan lymfakiertoa. Hoidon tavoitteena on aktivoida kehon omaa nesteenpoistoa ja saada leikkauksen jälkeen raajaan kertynyt neste kiertämään koko kehossa. Säännöllinen nesteenpoisto nopeuttaa tyngän turvotuksen alenemista.

Kuvissa esitellään eri kompressiohoitomenetelmiä: Tyngän sitominen puristussiteellä (1 ja seuraava sivu) tai silikonitupella (sivu 16). Puristuksen astetta voidaan arvioida ihon värin ja lämpötilan mukaan. Side ja tuppi tulee poistaa aika ajoin tyngän tarkastusta varten, etenkin jos ilmenee verenkiertohäiriöitä tai tyngän herkistymistä.

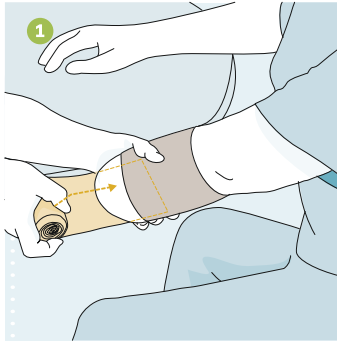
1.5. Puristussiteen käyttö

Tynkään kohdistuvaa painetta säädellään puristussiteen avulla. Siteen voi asettaa paikoilleen joko ammattihenkilö tai potilas itse, jos hän on opetellut oikean sidontatekniikan (kuvat 1 - 8).

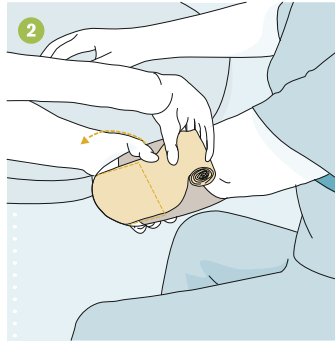
Koko tyngän sitomiseen ja riittävän paineen

aikaansaamiseen saatetaan tarvita kaksi sidettä.

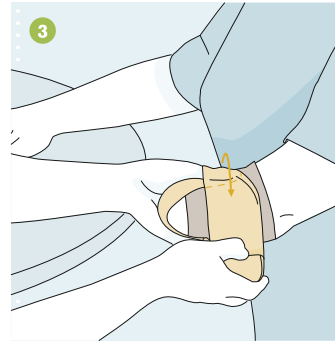
Toinen side asetetaan paikoilleen seuraavan sidontaohjeen mukaisesti. Sidettä ei saa asettaa niin tiukalle, että se aiheuttaa kipua.



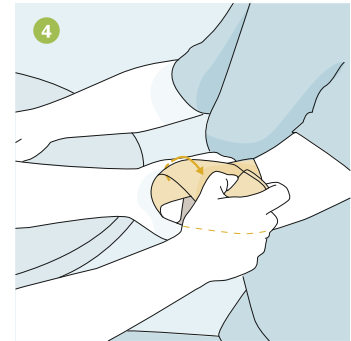
1. Tynkään kohdistuvaa painetta säädellään puristussiteen avulla. Siteen voi asettaa paikoilleen joko ammattihenkilö tai potilas itse, jos hän on etukäteen opetellut oikean sidontatekniikan.



2. Vedä side tyngän takaa eteen ja ala kiertää sitä tyngän ympärille.



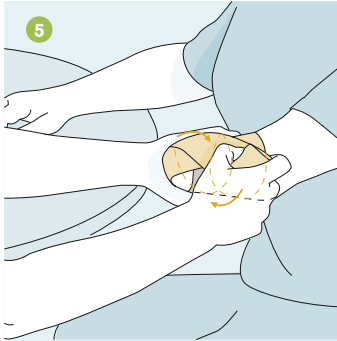
3. Pidä ensimmäisen kierroksen ajan toisella kädellä siteestä kiinni ja kääri toisella.



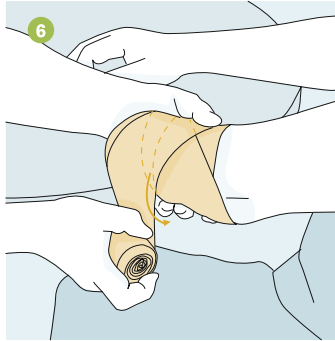
4. Huomaa, että sidonnan tulee olla napakin tyngän päästä ja väljentyä vartaloa kohti.

Tarvittavat välineet:

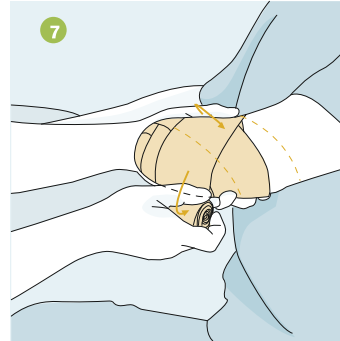
1. joustava tukiside
2. puristusside
3. teippirulla
4. sakset



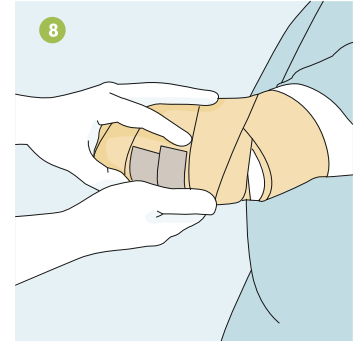
5. Sido puristusside napakasti tyngän takapuolelle...



6. ...ja väljemmin tyngän etupuolelle.



7. Jatka sidontaa kahdeksikon muotoisesti.

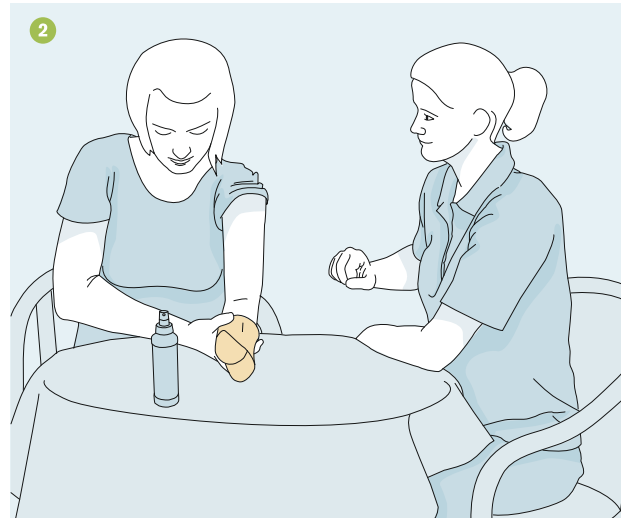
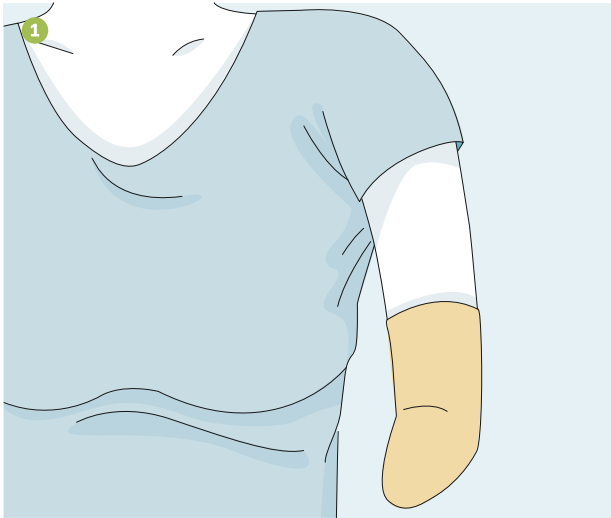


8. Tee sidonnasta mahdollisimman leveä. Ota tarvittaessa käyttöön toinenkin side. Kiinnitä lopuksi siteen pää paikoilleen teipillä.

1.5. Silikonitupen käyttö

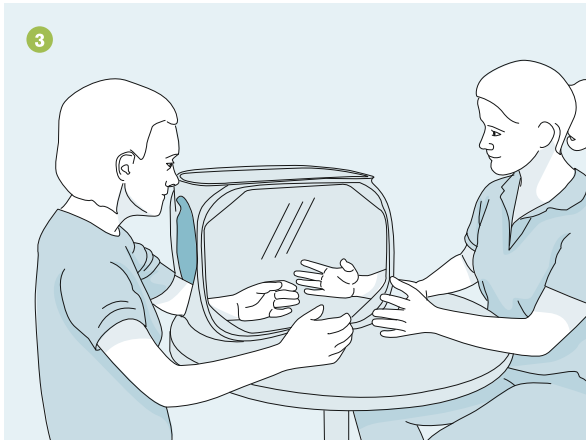
Puristussiteen sijasta kompressiohoitoon voidaan käyttää silikonituppea, joka on helppo ja nopea asettaa paikoilleen. Silikonitupen kireyttä ei voida kuitenkaan säätää yhtä yksilöllisesti kuin puristussiteen. Valmiita silikonituppia on saatavilla erikokoisina. Tasaisen paineen aikaansaamiseksi on tärkeää varmistaa, että tyngän ja tupen väliin ei jää ilmaa (1, 2).

Aluksi tuppi saattaa tuntua hiostavalta, mutta tunne helpottaa ajan Procomfort Geliä tupen reunan kohdalla olevaan tyngän osaan. On tärkeää puhdistaa silikonituppi aina käytön jälkeen. Lue lisää silikonitupen käyttöohjeesta.



1.6. Täydentävä kompressiohoito

Kun tyngän turvotus on alentunut ja leikkausarpi parantunut, hoitava lääkäri antaa luvan aloittaa protetisoinnin. Proteesin sovittaminen voidaan aloittaa heti kun tyngän koko on pysynyt jonkin aikaa muuttumattomana. Säännöllistä kompressiohoitoa tulee jatkaa tähän saakka. Kuntoutustiimi opastaa potilasta ja perheenjäseniä kompressiohoidon suorittamisessa. Jos proteesia käytetään aluksi vain lyhyitä aikoja puristussidettä tai siikonituppea on hyvä käyttää loppupäivän ajan. Kun proteesia aletaan käyttää säännöllisesti pitkiä aikoja, täydentävää kompressiohoitoa ei yleensä enää tarvita.



1.7 Aavekipu ja peilitterapia

Amputaatiopotilaat saattavat tuntea amputoidussa raajassa aavekipua. Kipu yleensä helpottaa ajan ja proteesin käyttöönoton myötä. Jotkut potilaat kuitenkin kokevat, että kipu ei hellitä hoidoista huolimatta. Tällöin niin sanotusta peiliterapiasta saattaa olla apua kivun poistossa tai lievityksessä.

Peilitterapia aloitetaan terapeutin ohjauksessa, mutta potilas voi jatkaa sitä omatoimisesti. Menetelmä on yksinkertainen: Potilas asettuu peilin ääreen ja piilottaa tynkensä sen taakse (3). Potilas liikuttelee tervettä raajaansa ja tekee sillä erilaisia harjoituksia, jolloin peilikuvasta näyttää, että molemmat kädet liikkuisivat. Peiliterapian kehittäneen neurologi Vilayanur S. Ramachandranin mukaan amputaatiopotilaat voivat peilin avulla luoda aaveraajansa paikalle mielikuvan terveestä raajasta. Monet potilaat ovat saaneet peiliterapiasta nopeaa helpotusta aavekipuihinsa.

2. Ihon- ja haavanhoito

Tyngän iho on usein erittäin herkkä leikkauksen jälkeen. Näitä tuntemuksia voi kuitenkin vähentää erilaisilla keinoilla. Herkkää ihoaluetta (1, 2) voi harjata tai taputella pehmeällä harjalla tai nystyräisellä hierontapallolla, jolloin ihon yliherkkyys vähenee. Tynkää voi myös hangata karhealla pyyhkeellä tai kuivalla pesukintaalla (3). Käytä ainoastaan miellyttävältä tuntuvia materiaaleja ja hiero tyngän päästä vartaloa kohti suuntautuvien liikkein.

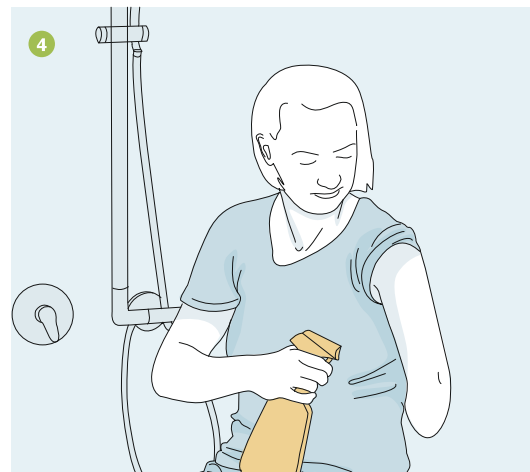
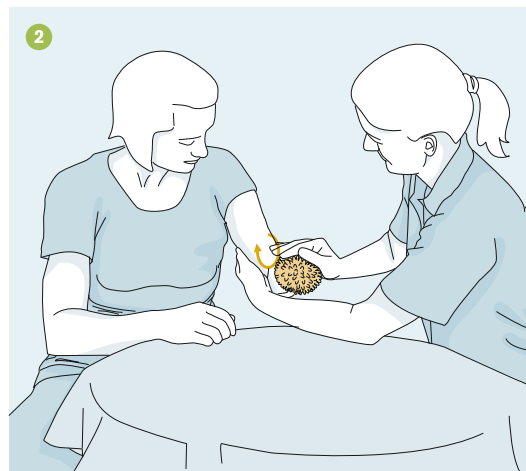
Tyngän hygieniasta huolehtiminen on erittäin tärkeää haavan paranemisen kannalta. Tynkä tulee pestä päivittäin hellävaraisella, hajusteettomalla saippualla. Ottobock tarjoaa laajan valikoiman puhdistamiseen tarkoitettuja ihonhoitotuotteita. Ottobock-ihonhoitotuotteet helpottavat tyngän hoitoa ja puhtaanapitoa (4).

2.1. Haavanhoito

Leikkaushaava sulkeutuu yleensä 3–4 viikossa ja

iholle muodostuu arpi. Vaikka arpi näyttäisi päällisin puolin hyvin parantuneelta ja arpikudos muuttumattomalta, arven ihonalainen paraneminen voi kestää jopa 18 kuukautta. Arpikudos ei yleensä tuota ihoa kosteuttavaa rasvaa, joten on tärkeää alkaa kosteuttaa arpea pian leikkauksen jälkeen. Kosteutukseen tulee käyttää hajusteettomia kosteusvoiteita.

Terapeutti opastaa ihon puhdistukseen, kosteutukseen ja hierontaan liittyvissä asioissa protetisointiin valmistautuessa. Protetisointi onnistuu sitä paremmin, mitä joustavampi ja pehmeämpi arpi on. Säännöllinen ihonhoito takaa sen, että arpikudos pysyy vahvistuessaan pehmeänä ja joustavana. Näin varmistetaan, että proteesia on miellyttävä käyttää. Varhainen kompressiohoito on tärkeää arpeutumisen kannalta. Koko tyngän peittävä puristusside tai silikonituppi ehkäisee tehokkaasti liiallisen arpikudoksen muodostumista.



3. Fyysinen harjoittelu ilman proteesia

Fyysinen harjoittelu

Vahvista lihaskuntoasi protetisointia varten

1 - Proteesin ohjaaminen

Tutustu proteesin ohjaustoimintoihin

2 - Toistoharjoittelu

Opi hallitsemaan proteesia harjoittelun avulla

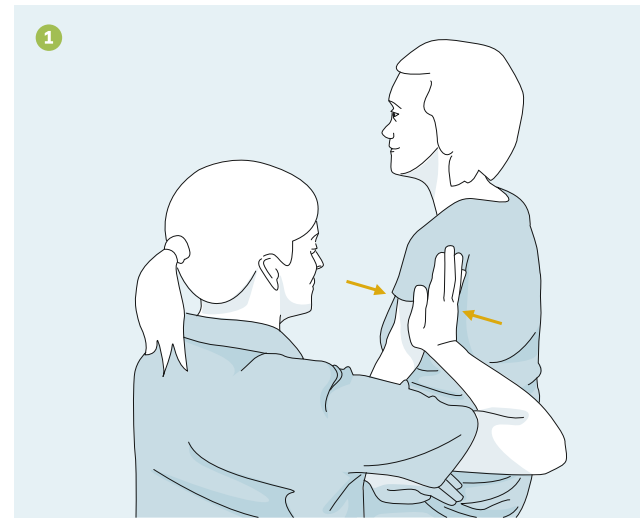
3 - Päivittäiset toiminnot

Opi käyttämään proteesia arkielämässä

Tämän kappaleen harjoituksia voi tehdä jo ennen proteesin saamista. Harjoitukset vahvistavat niin ylävartalo-, vatsa- ja selkälihaksia kuin terveen raajan ja jalkojenkin lihaksia. Tyngän lihaksia on myös aina syytä muistaa harjoittaa.

3.1. Tyngän lihasten venyttäminen

Tyngän seudun lihakset ja nivelet tarvitsevat venyttämistä (1, 2). Olkanivelen laaja-alaisesta liikkuvuudesta huolehtiminen on erittäin tärkeää, jotta tarttumis- ja pitelyotteet proteesin kanssa opitaan nopeasti.



3.2. Terveen raajan lihasten vahvistaminen

Terveen raajan lihasten vahvistaminen on syytä aloittaa heti leikkauksen jälkeen lihasvoiman ylläpitämiseksi ja kasvattamiseksi. Terve raaja vaatii myös verrattain paljon harjoitusta riippuen siitä, oliko amputoitu raaja hallitsevampi käsi vai ei.

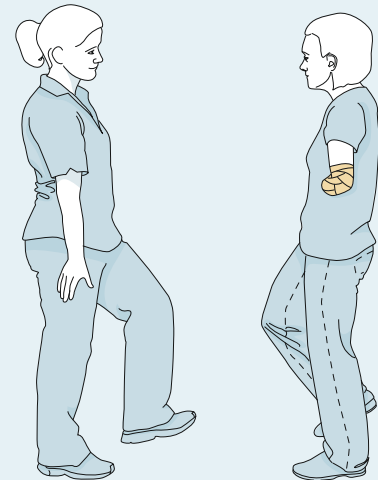
3.3. Liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu

Hienomotoriikka-, liikkuvuus- ja voimaharjoitukset ovat tärkeitä. Mitä parempi terveen raajan liikkuvuus on, sitä itsenäisemmin onnistuu arkiaskareiden hoitaminen. Taitoja voi kehittää arkisten esineiden, kuten vaikkapa hammastahnaputkilon avulla (3). On tärkeää harjoitella etenkin haastavia toimintoja, kuten kirjoittamista ja hampaiden harjaamista. Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteiden ohella tasapainoharjoittelu on keskeistä uuteen tilanteeseen sopeutumisessa (4).

3



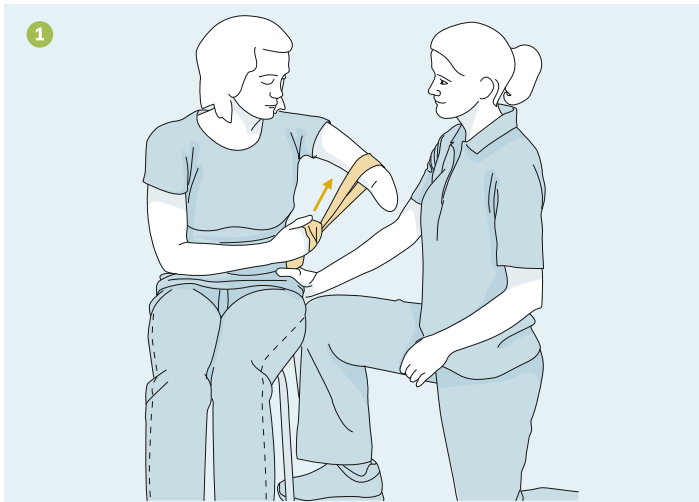
4



3.4. Tyngän lihasten vahvistaminen

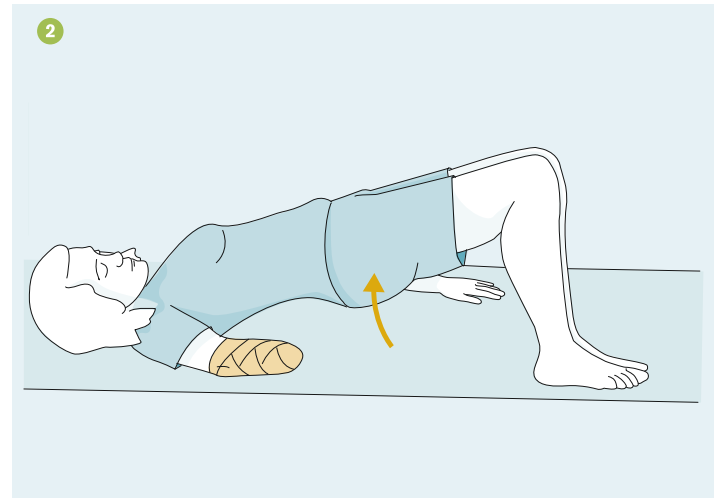
Tyngän lihasten lihaskuntoharjoittelun tarkoituksena on parantaa nivelten liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia. Harjoittaminen on hyvä aloittaa muutama päivä leikkauksen jälkeen.

Lihaskuntoharjoitukset voidaan tehdä kevyiden painojen tai jumppanauhan avulla (1).



3.5. Ylävartalon lihasten vahvistaminen

Ylävartalon liikkuvuuden harjoittaminen on erityisen tärkeää amputaation jälkeen. Selkärangan liiallista kiertämistä on syytä välttää. Raajan menettämisen jälkeen vartalon painopiste muuttuu. Virheasennoista johtuvien kipujen ehkäisemiseksi on tärkeää vahvistaa selän lihaksia. Proteesin käytön alettua proteesin paino korvaa menetetyn raajan painoa. Jos virheasento on jo ehtinyt kehittyä, sitä voi pyrkiä oikaisemaan erityisillä harjoitteilla. Vakaa ja tasapainoinen ylävartalo helpottaa proteesin hallintaa (2).



”Kun saavutat yhden tavoitteen,
on seuraavan tavoitteen vuoro.”

John Dewey

Jatka hyvää työtä!

Proteesin valmistus

Tässä kappaleessa esitellään tarkemmin kuntoutusjaksoja. Ennen protetisoinnin ja kuntoutusjakson aloittamista kuntoutustiimimme tekee sinulle perusteellisen tarkastuksen. Tarkastuksen aikana keskustellaan henkilökohtaisista tavoitteistasi, joiden perusteella kuntoutusohjelmasi laaditaan.

Seuraavaksi vuorossa on protetisoinnin aloitus. Kuntoutusjaksosi aikana peruskuntosi paranee, mikä helpottaa hyvien protetisointitulosten saavuttamista. Toistoharjoittelun sekä proteesin ohjaamisen ja päivittäisten toimintojen harjoittamisen avulla opit käyttämään uutta proteesiasi parhaalla mahdollisella tavalla.

Asiantunteva apuvälineteknikko ohjaa sinua koko proteesin valintaprosessin ajan ja varmistaa, että

saat yksilöllisiä tarpeitasi vastaavan proteesin. Terapeuttisi avulla opit tärkeimmät perusasiat proteesin käytöstä, kuten proteesin oikeaoppisen pukemisen ja riisumisen, kohteisiin tarttumisen ja otteen irrottamisen sekä erilaisten arkiaskareiden hoitamisen. Henkilökohtaisen proteesisi ominaisuudet mukautetaan kuntoutusohjelmasi sisältöön.

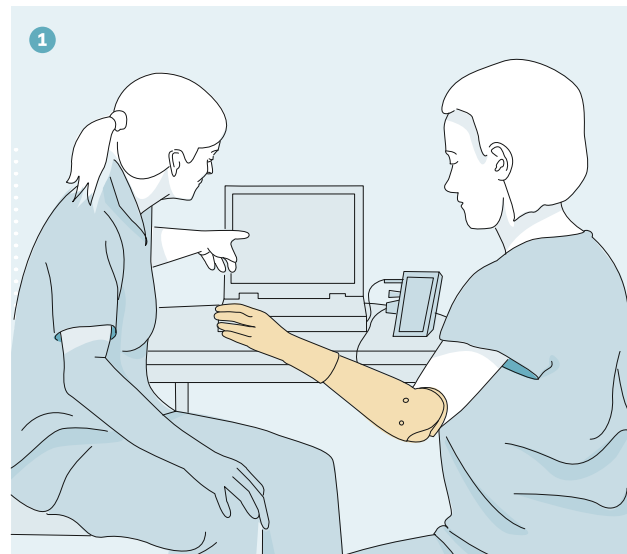


4. Proteesin käyttö

4.1. Myotestaaminen ja myoharjoittelu

Uudenaikaiset myoelektroniset proteesit mahdollistavat täsmällisen kohteisiin tarttumisen. Tyngän lihakset antavat tällöin proteesin liikkeiden ohjauskomennot. Myotestin avulla määritetään elektrodien sijainnit ja signaalien voimakkuudet.

Myotestin jälkeen suoritetaan myoharjoittelujakso. Ortopedi voi esimerkiksi pyytää jännittämään tiettyä lihasta käden avaamiseksi. Tietokonesimulaatio tukee tätä myoelektronista ohjausta ja simuloi motorisia toimintoja. Myotestitulosten ja myoharjoittelun pohjalta asiantuntijamme auttavat valitsemaan tarpeitasi vastaavat proteesikomponentit. Lopullisen proteesisi ohjelmisto ohjelmoidaan niiden mukaan (1).



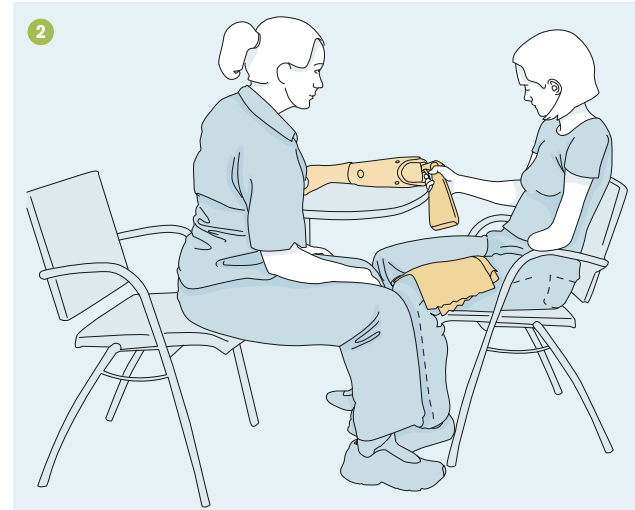
4.2. Proteesin pukeminen ja riisuminen

Paras tapa pukea ja riisua proteesi riippuu proteesityypistä ja tyngän ominaisuuksista. Myös se vaikuttaa, onko proteesi kehon molemmilla puolilla vai ainoastaan toisella. Terapeutti auttaa sopivan tavan löytämisessä samalla kun opetellaan proteesin käsittelyä (1). Voit kosteuttaa ihon kevyesti ennen proteesin pukemista. Tällöin proteesi liukuu helpommin paikoilleen ja lihasten, ihon ja proteesin elektrodien välinen yhteys paranee. Ilman kosteutusta ihon ja elektrodien välisen hyvän kontaktin muodostuminen voi viedä hieman aikaa, mitä vaaditaan proteesin ihanteelliseen toimintakykyyn.



4.3. Proteesin kunnossapito

Tyngän hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Myös proteesi on syytä puhdistaa ja huoltaa päivittäin (2). Hikijäämät ja irronnut ihosolukko on hyvä pyyhkiä proteesin sisäosasta kostealla liinalla. Samalla tavoin puhdistetaan koko proteesi ja tarkastetaan se vaurioiden varalta. Jos proteesissa on vaurioita, ota yhteyttä apuvälineteknikkoosi. Myös silikonituppea tulee huoltaa päivittäin ohjeiden mukaisesti.



Jokainen harjoitus vaikuttaa ratkaisevasti
henkilökohtaiseen edistymiseesi

5. Harjoittelu proteesin kanssa

Fyysinen harjoittelu

1 - Proteesin ohjaaminen

2

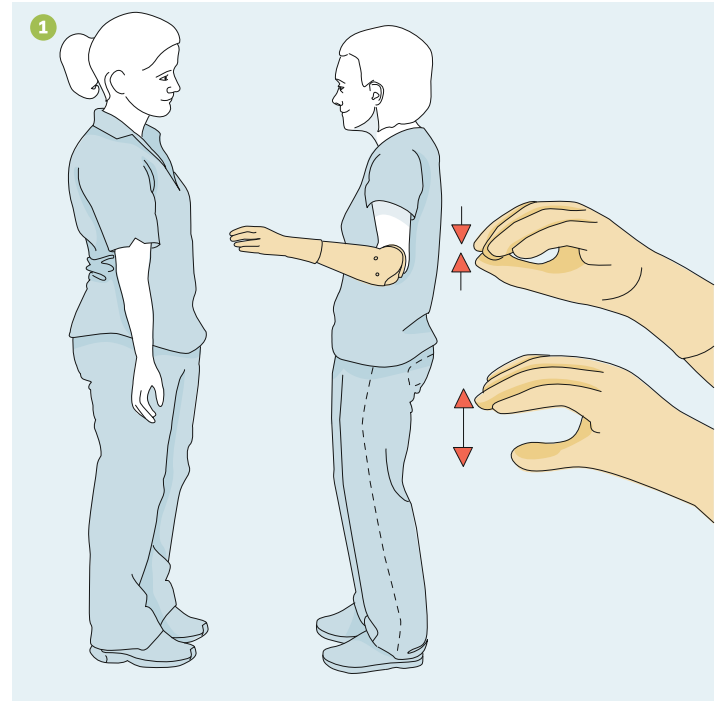
3

5.1. Fyysinen harjoittelu proteesin kanssa

Yläraajan amputaatio vaikuttaa aina tasapainoaistiin, joten tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu on tärkeää. Koordinaatioharjoittelussa on erityisesti syytä harjoitella silmän ja proteesin yhteistoimintaa, sillä näköaisti korvaa puuttuvan aistin.

5.2. Proteesin ohjaaminen

Proteesin valmistuttua päästään harjoittelemaan proteesin ohjaamista. Proteesissa käytetyistä komponenteista riippuen opetellaan käden avaamista ja sulkemista sekä sen kiertämistä sisään- ja ulospäin. Harjoittelussa huomioidaan myös vaihtuvat komponentit (1).



Fyysinen harjoittelu

1

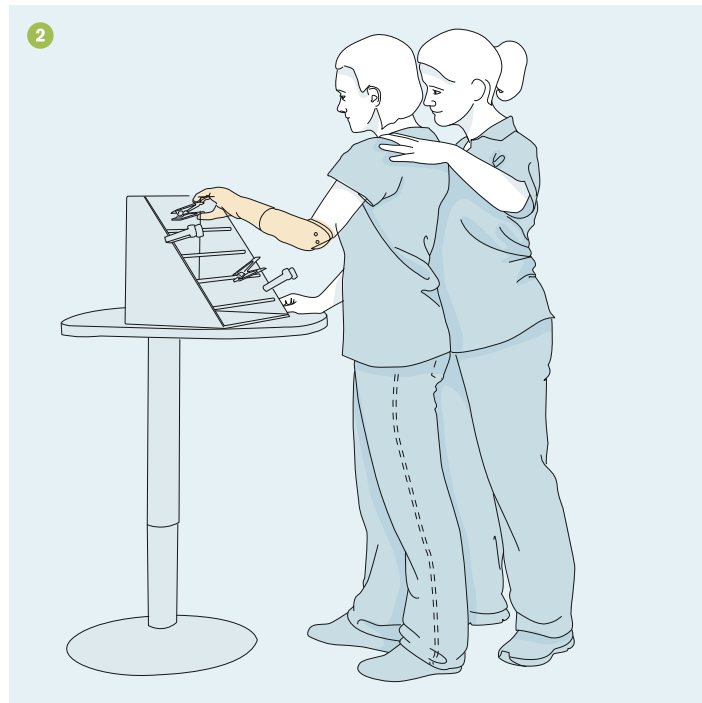
2 - Toistoharjoittelu

3

5.3. Toistoharjoittelu

Toimintojen automatisoimisen myötä proteesin toimintaa ei tarvitse ohjata tietoisesti. Kun toiminnot automatisoidaan mahdollisimman perusteellisesti, proteesin ohjaamista ei tarvitse ajatella ja lihasten hallinta käy helposti.

Sopivia harjoitteita ovat esimerkiksi kartiot, erilaiset tapilliset lautapelit ja tasoilla liikuteltavat puristimet (2), joita voidaan siirtää pysty- tai vaakasuunnassa. Niiden avulla opitaan mukauttamaan tartuntaote kulloiseenkin tilanteeseen.



Fyysinen harjoittelu

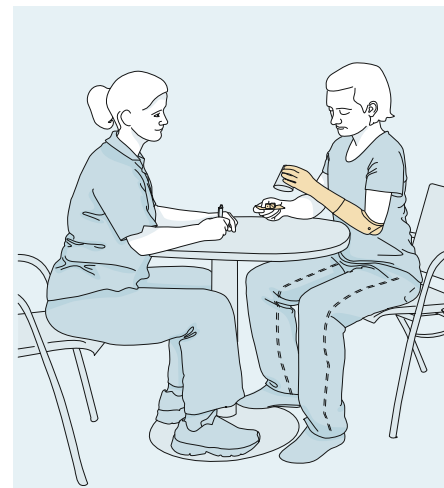
1

3

3 - Päivittäiset toiminnot

5.4. Päivittäiset toiminnot

Proteesin ohjaamisharjoitusten ja toistoharjoittelun jälkeen voidaan siirtyä monimutkaisempiin liikesarjoihin. Päivittäisten toimintojen harjoittelu sovitetaan tarpeitasi vastaavaksi. Harjoitukset valitaan sen mukaan, millaisia taitoja tarvitset työ- ja vapaa-ajan tilanteissa. Voit aloittaa harjoittelun helpommista tehtävistä, kuten pyyhkeen viikkaamisesta, ja siirtyä sitten haastavampiin tehtäviin, kuten ruoanlaittoon. Harjoitteluun kuuluu myös pukeutumista ja riisuutumista, pullon avaamista, juoman kaatamista (1) ja toimistotarvikkeiden käyttöä. Olet ottanut merkittävän askeleen kohti itsenäistä toimintakykyä, kun opit ruokailemaan itse veistä ja haarukkaa käyttäen (2). Saatat ylläytyä siitä, miten paljon apua proteesistasi on.



6. Apuvälineohjaus

Jos jotkin päivittäiset toiminnot tuntuvat proteesin kanssa vaikeilta, voit kokeilla erilaisia apuvälineitä, jotka saattavat helpottaa itsenäistä toimintaa. Terapeutti voi suositella esimerkiksi pinsettien kaltaisia tartuntavälineitä.

On kuitenkin hyvä muistaa, että vähemmän on enemmän. Mitä vähemmän apuvälineitä tarvitset, sitä itsenäisemmin kykenet toimimaan.

7. Vapaa-aika ja liikunta

Vapaa-ajan viettoon on tarjolla monia mahdollisuuksia proteesin kanssa. Liikuntaharrastukset parantavat yleiskuntoa, joten ne kannattaa ottaa osaksi arkea. Voit keskustella asiasta terapeuttiesi kanssa.

Toivomme, että olet löytänyt tästä esitteestä hyödyllistä tietoa, josta on apua kuntoutusjaksosi aikana. Liikuntakykyysi ja itseluottamuksesi vahvistaminen on Ottobockille sydämenasia.



Asiakkaiden tarpeet ohjaavat toimintaamme

Terapia ja kuntoutus vaikuttavat sopivien välineiden ohella ratkaisevasti protetisoinnin onnistumiseen. Protetisointia edeltävät ja sen jälkeiset terapiajaksot suunnitellaan asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. Tämän kattavan tietopaketin myötä toivotamme sinulle onnistunutta kuntoutusjaksoa.

Ota yhteyttä, jos sinulla on kysymyksiä tai ehdotuksia. Tarjoamme jatkuvaa neuvonta- ja seurantapalvelua. Olet tervetullut käymään palvelukeskuksessamme jatkossakin.

Ota yhteyttä

Ota yhteyttä, jos sinulla on kysymyksiä tai ehdotuksia.
Tarjoamme jatkuvaa neuvonta- ja seurantapalvelua.
Olet tervetullut käymään palvelukeskuksessamme
jatkossakin.

Respecta Oy

Ajanvaraus ja asiakaspalvelu p. 0207 649 749* | asiakaspalvelu@respecta.fi | www.respecta.fi

*Soittajahinnat 0207-alkuisiin numeroihin matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min,
lankapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 7,02 snt/min (sis. alv 24%).