

Alaraaja-amputoitujen terapia ja kuntoutus

Valmistautuminen protetisointiin



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 Oikea istuma-asento	12
1.4 Varhainen kompressiohoito	12
1.5 Puristussiteen käyttö	14
1.6 Silikonitupen käyttö	16
1.7 Täydentävä kompressiohoito	17
1.8 Aavekipu ja peilitterapia	17
2 Lihaskuntoharjoittelu	18
2.1 Tyngän lihasten venyttäminen	18
2.2 Terveen raajan lihasten vahvistaminen	19
2.3 Tyngän lihasten vahvistaminen	20
2.4 Ylävartalon lihasten vahvistaminen	21

3 Ihon- ja arvenhoito	22
3.1 Ihon yliherkkyyden vähentäminen	22
3.2 Ihonhoito	23
3.3 Arvenhoito	24
Henkilökohtaisen proteesin sovitus	27
4 Proteesin käyttö	28
4.1 Proteesin pukeminen ja riisuminen	28
4.2 Proteesin kunnossapito	28
4.3 Istuutuminen ja seisomaan nouseminen	30
5 Askellusharjoittelu	32
5.1 Askellusharjoittelun tavoitteet	32
5.2 Käveleminen tasaisilla alustoilla	32
5.3 Käveleminen luiskilla ja portaissa	34
5.4 Maastoharjoittelu	35
5.5 Maasta ylös nouseminen	36
6 Täydentävät terapiamuodot	39
6.1 Ylävartaloa ja lantiota vakauttava lihaskuntoharjoittelu	39
6.2 Tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu	40
6.3 Apuvälineohjaus	41
6.4 Vapaa-aika ja liikunta	41
Asiakkaiden tarpeet ohjaavat toimintaamme	42



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

Me huolehdimme liikuntakyvystäsi

Paras hyöty proteesista saadaan, kun yhdistetään monia eri hoitomenetelmiä, kuten leikkauksen jälkeisen turvotuksen pitkäkestoinen hoito, kohdistettu lihaskuntoharjoittelu ja ammattimainen proteesin käyttövalmennus. Hyvään hoitoon kuuluu paljon muutakin kuin sopivan proteesin valmistus. Eräs onnistuneen kuntoutuksen avaintekijöistä on hyvä yleiskunto.

Pyrimme rakentamaan parhaan mahdollisen perustan kuntoutumisellesi hyödyntämällä innovatiivista ortopedista teknologiaa ja kokenutta kuntoutustiimiä, johon kuuluu lääkäreitä, hoitohenkilökuntaa, fysioterapeutteja, työterveyslääkäreitä ja apuvälineteknikoita.

Liikuntakyvyn palauttaminen

Ottobock-palvelukeskuksen tavoite on varmistaa, että pääset palaamaan itsenäiseen elämäntapaasi. Siksi liikuntakykyä palauttaminen on meille tärkeää. Seuraava tietopaketti auttaa valmistautumaan proteesin sovitukseen ja helpottaa proteesin käyttöä myös jatkossa.

Kuntoutus etenee aina yksilöllisesti eikä sen vaiheista tai kestosta voida antaa tarkkoja ohjeita. Kuntoutusjakso kestää useita kuukausia, ja sen kulku riippuu monista eri tekijöistä. Seuraavilla sivuilla esitellään hoitoympyrän vaiheet. Jokapäiväisen käytön asettamat vaatimukset on huomioitu Ottobockin nykyaikaisten proteesien ominaisuuksissa. Oma aktiivisuutesi on kuitenkin erittäin tärkeää protetisoinnin onnistumisessa. Sinulle räätälöity Ottobockproteesi ja oma kuntoutustiimisi toimivat tukenasi.

Kuntoutustiimiin kuuluu lääkäreitä, terapeutteja, apuvälineteknikoita ja hoitohenkilökuntaa. Tämän esitteen terapisuosituksiin on hyvä tutustua. Luota kuitenkin ensisijaisesti oman kuntoutustiimisi neuvoihin, sillä he osaavat parhaiten arvioida juuri sinun tilanteesi ja tarpeesi.

Ottobock-hoitoympyrä



Amputaation jälkeinen terapia

Seuraavassa keskitytään esittelemään perusteellisesti reisiamputoinnin jälkeisiä kuntoutusharjoituksia. Nämä harjoitukset koskevat myös sääriamputointia. Pyydä henkilökohtaista harjoitteluohjausta terapeutiltasi.

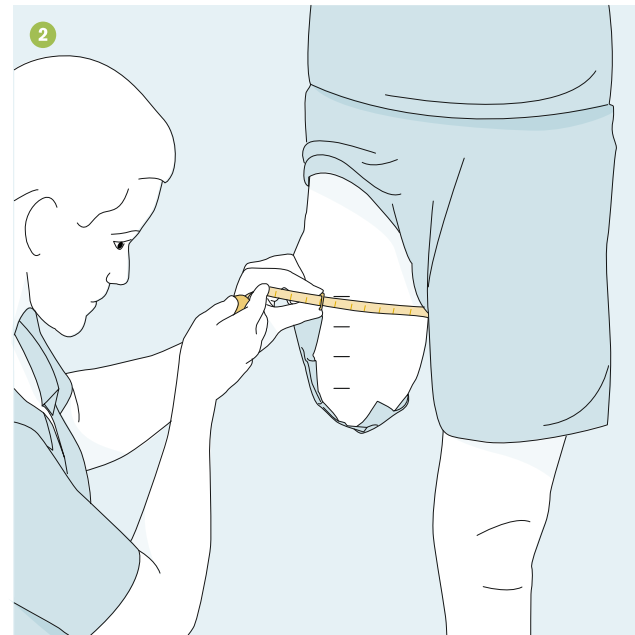
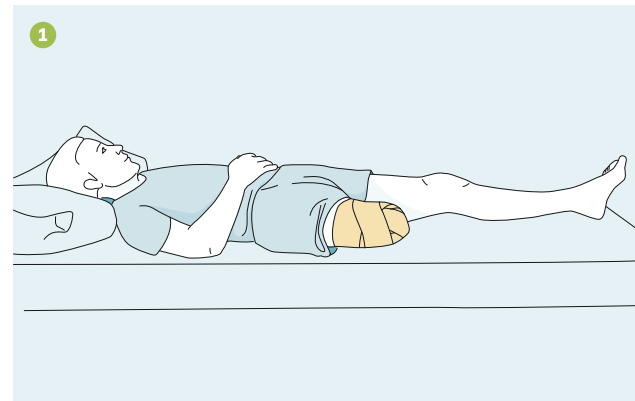
Ensivaiheen terapia alkaa pian amputoinnin jälkeen, jossa haava on sidottu ja valmisteltu proteesia varten. Kun leikkausarpi on parantunut, protetisointi ja kuntoutus voidaan aloittaa. Oma panostuksesi vaikuttaa ratkaisevasti terapian edistymiseen.

Kuntoutustiimi toimii harjoittelusi tukena. 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

Ampuroidun raajan tyngässä esiintyy yleisesti leikkauksen jälkeistä turvotusta. Turvotus on normaali, terve reaktio leikkaukseen ja se alenee yleensä 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 ympärystmitta tulee mitata säännöllisesti, jotta voidaan seurata turvotuksen alenemista (2). Mittaus tulee tehdä aina samasta kohdasta, jotta mittau tulokset voidaan kirjata muistiin asianmukaisesti. Muutoin tulokset eivät ole vertailukelpoisia, eikä niiden avulla voida arvioida turvotuksen alenemista. Jos tyngän turvotus ei alene, haava ei pääse paranemaan tehokkaasti, mikä siirtää myös protetisoinnin aloitusaikaa myöhemmäksi.

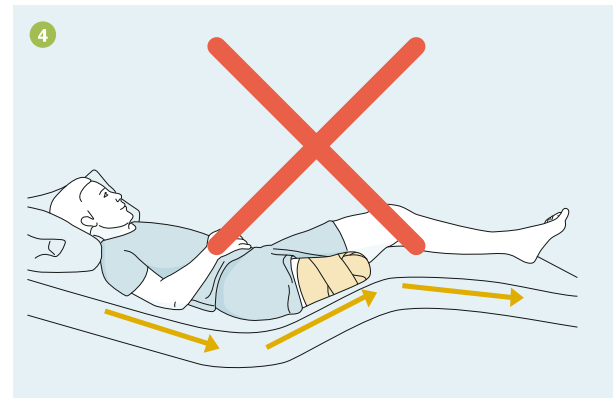
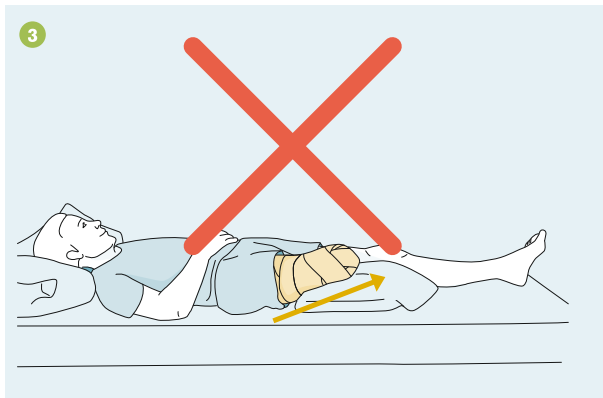


1.1. Lepoasennot

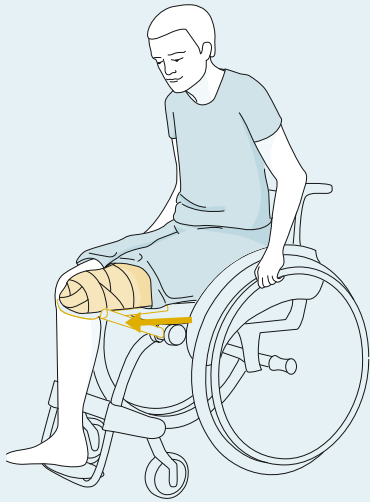
Oikean lepoasennon harjoittelu jo sairaalassa vähentää merkittävästi lihasten lyhenemistä ja nivelten jäykistymistä. Jäykistyminen saattaa haitata nivelten täysimittaista käyttöä. Monet potilaat olettavat, että mukavin ja kivuttomin asento on suositeltava lepoasento. Kokemusten mukaan tämä ei kuitenkaan pidä aina paikkaansa. Tynkää tulisi pitää mahdollisimman ojennettuna (1). Tynkää ei pidä missään tapauksessa pitää pitkiä aikoja taivutetussa asennossa esim. tyynyn päällä (3), sillä muuten lonkkalihakset lyhenevät ja tyngän liikkuvuus heikkenee.

Patjan on myös syytä olla melko kova, sillä se estää pakaroiden painumisen patjaan ja siten lonkan taantumisen selinmakuuasennossa (4).

Reisiamputaation jälkeen suosittelemme vatsallaan makaamista päivittäin noin 30 minuutin ajan. Pää käännetään silloin terveen raajan puolelle, mikä venyttää tyngän puoleista lonkankoukistajalihasta ja ehkäisee kyseisen lihaksen lyhenemistä.



1



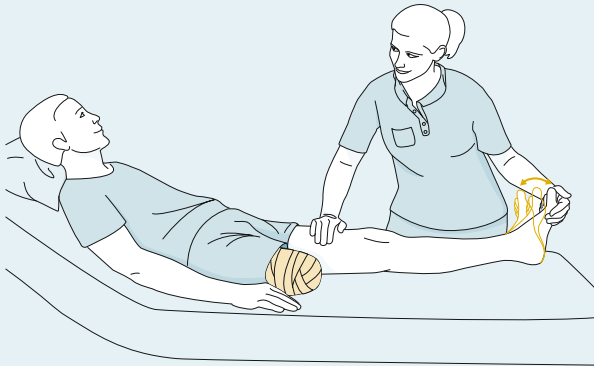
1.2. Oikea istuma-asento

Leikkauksen jälkeen potilas saattaa aluksi tarvita pyörätuolia. On syytä valita jäykkäistuiminen tuoli, joka ehkäisee selkärangan asentomuutoksia. Sääriamputointiin jälkeen pyörätuolissa tulee käyttää tynkäntukea (1) polven jäykistymisen ja tynjän turvotuksen ehkäisemiseksi.

1.3. Liikehoito

Tynkää on liikuteltava useita kertoja päivässä nivelten liikkuvuuden ylläpitämiseksi. Varhainen liikehoito edistää verenkiertoa ja auttaa parantamaan tasapainoa. Tuolilla istuminen selkänojaan nojaamatta on alkuvaiheessa hyvä harjoitus. Muita sopivia harjoituksia (2) voi pyytää terapeutilta. Oikeanlaiset asennot ja liikeharjoitukset ovat ratkaisevan tärkeitä.

2



1.4. Varhainen kompressiohoito

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

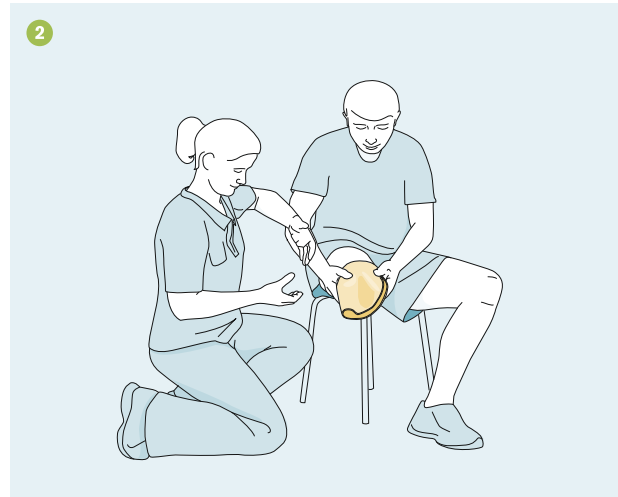
Kompressio- ja lymfahoidon tavoitteena on edelleen alentaa turvotusta ja valmistella tynkää ensimmäistä proteesia varten. Tyngän kompressiohoito helpottaa proteesin käyttöön totuttelua. Kompressiohoito parantaa myös tyngän verenkiertoa, mikä vähentää kipua ja edistää paranemista.

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:

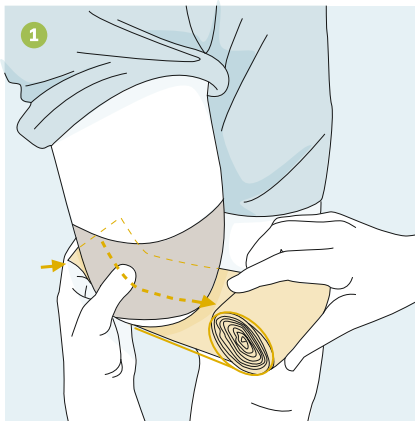
Tyngän sitominen puristussiteellä (1 ja seuraava sivu) tai silikonitupella. Puristuksen astetta voidaan arvioida ihon värin ja lämpötilan mukaan. Side ja tuppi tulee poistaa aika ajoin tyngän tarkastusta varten, etenkin jos ilmenee verenkiertohäiriöitä tai tyngän herkistymistä.



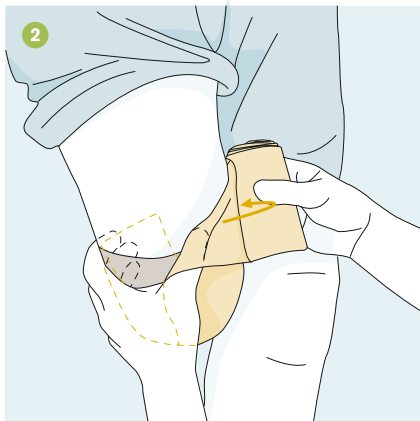
1.5. Puristussiteen käyttö

Puristussiteen avulla tyngän painetta voidaan vaihdella päivittäin ja päivän aikanakin. Siteen paikoilleen asettaminen vaatii harjoitusta ja kokemusta. Siteen voi asettaa paikoilleen joko ammattihenkilö tai potilas itse, jos hän on opetellut oikean sidontatekniikan (kuvat 1-7).

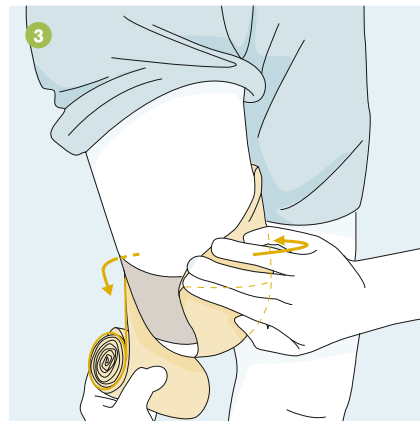
Koko tyngän sitomiseen ja riittävän paineen aikaansaamiseen saatetaan tarvita kaksi sidettä. Toinen side asetetaan paikoilleen seuraavan sidontaohjeen mukaisesti. Sidettä ei saa asettaa niin tiukalle, että se aiheuttaa kipua.



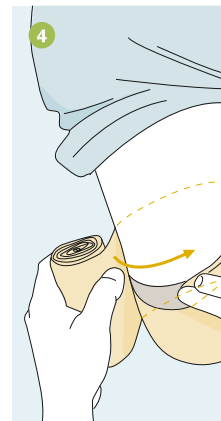
1. Aseta ensin paikoilleen tukiside, joka pitää puristussiteen paikoillaan. Aloita asettamalla tukiside tyngän pään ympärille. Vedä side tyngän takaa eteen ja ala kiertää sitä tyngän ympärille.



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



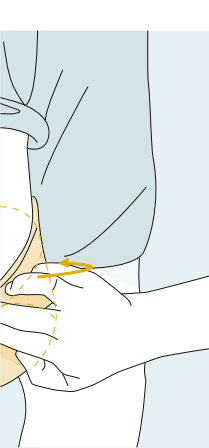
3. Huomaa, että sidonnan tulee olla napakin tyngän päästä ja väljentyä vartaloa kohti.



4. Sido puristusside takapuolelle...

Tarvittavat välineet:

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



napakasti tyngän



5. ...ja väljemmin tyngän etupuolelle.



6. Siteestä tulee tukeva, kun jatkat sidontaa kahdeksikon muotoisesti.

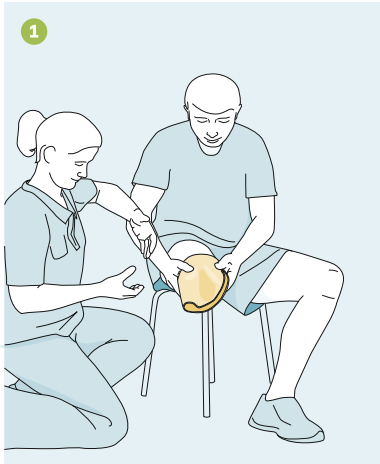


7. Tee sidonnasta mahdollisimman leveä. Ota tarvittaessa käyttöön toinenkin side. Kiinnitä lopuksi siteen pää paikoilleen teipillä.

1.6. 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 silikonituppeja on saatavilla erikokoisina. Tasaisen paineen aikaansaamiseksi on tärkeää varmistaa, että tyngän ja tupen väliin ei jää ilmaa (kuvat 1-4). Aluksi tuppi saattaa tuntua hiostavalta, mutta tunne helpottaa ajan myötä. Ihoärsytystä voi vähentää levittämällä Ottobock

Procomfort Geliä tupen reunan kohdalla olevaan tyngän osaan. On tärkeää puhdistaa silikonituppi aina käytön jälkeen. Lue lisää silikonitupen käyttöohjeesta.



1.7. Täydentävä kompressiohoito

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 silikonituppea on hyvä käyttää loppupäivän ajan. Kun proteesia aletaan käyttää säännöllisesti pitkiä aikoja, täydentävää kompressiohoitoa ei yleensä enää tarvita.

1.8. Aavekipu ja peiliterapia

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.

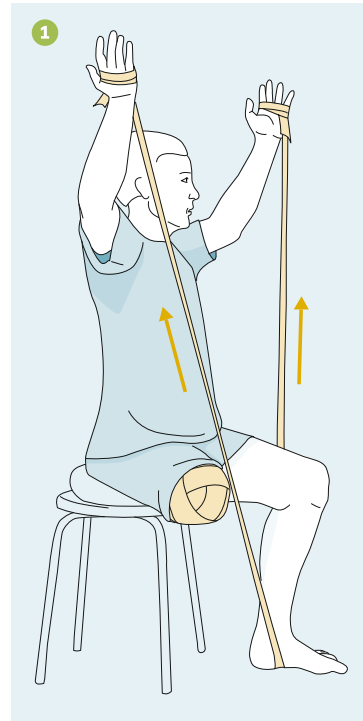
Peiliterapia aloitetaan terapeutin ohjauksessa, mutta potilas voi jatkaa sitä omatoimisesti. Menetelmä on yksinkertainen: Potilas asettuu peilin ääreen ja piilottaa tynkensä sen taakse. Potilas liikuttelee tervettä raajaansa ja tekee sillä erilaisia harjoituksia, jolloin peilikuvasta näyttää, että molemmat jalat 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.

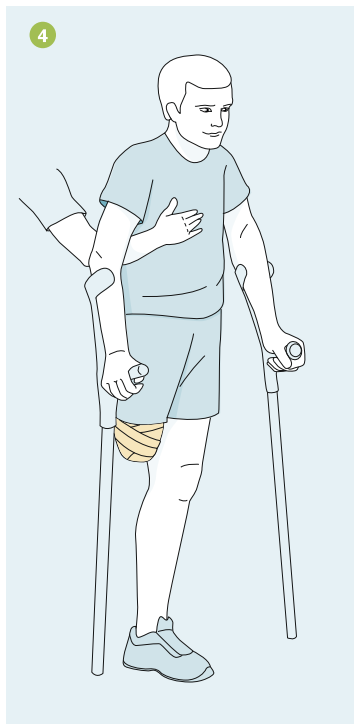
2. Lihaskuntoharjoittelu

Nämä harjoitukset vahvistavat niin ylävartalo-, vatsa- ja selkälihaksia kuin terveen raajan ja käsivarsienkin lihaksia. Lihaskuntoharjoitukset voidaan tehdä kevyiden painojen tai jumppanauhan avulla makuu-, istuma- tai seisoma-asennossa (1). Amputoidun raajan tynkä tulee aina huomioida harjoituksissa (2, 3).

2.1. Tyngän lihasten venyttäminen

Tyngän seudun lihakset ja nivelet tarvitsevat venyttämistä (2, 3). Niveltä laaja-alaisesta liikkuvuudesta huolehtiminen on erittäin tärkeää, jotta seisomaan ja kävelemään oppiminen proteesin kanssa käy mahdollisimman nopeasti (4, 5).



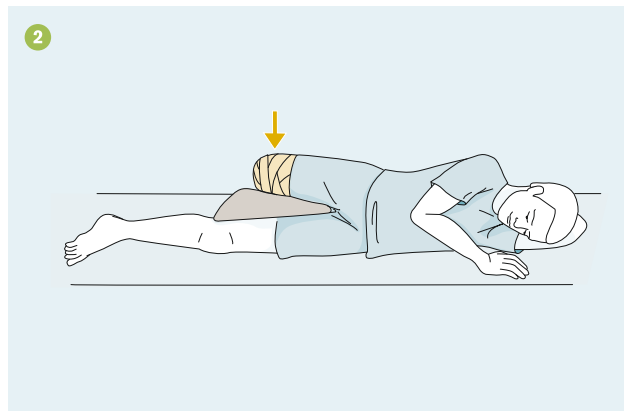
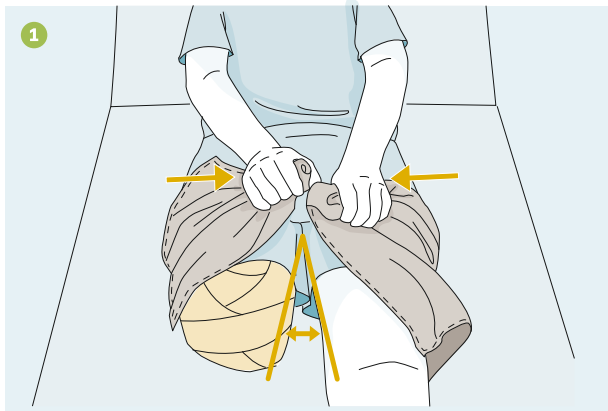


2.2. Terveen raajan lihasten vahvistaminen

Terveen raajan lihasten vahvistaminen on syytä aloittaa heti leikkauksen jälkeen lihasvoiman ylläpitämiseksi ja kasvattamiseksi. Lihasten venyttely ehkäisee polven ja akillesjänteen jäykistymistä. Terapeutin avulla venytyksiin saa lisätehoa.

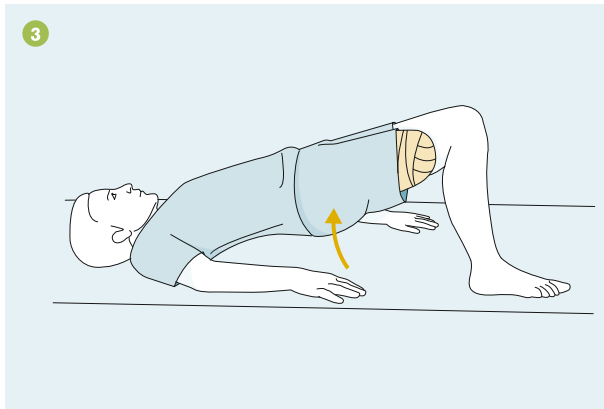
2.3. Tyngän lihasten vahvistaminen

Tyngän lihasten harjoittaminen on hyvä aloittaa muutama päivä leikkauksen jälkeen. Voit esimerkiksi kietoa pyyhkeen molempien reisien ympärille ja painaa jalkoja auki pyyhettä vasten (1). Liike vahvistaa reiden loitontajia. Reiden lähentäjiä voi vahvistaa tyynyn avulla. Pidä tyynyä jalkojen välissä ja purista jalkoja tasaisesti yhteen (2).



2.4. Ylävartalon lihasten vahvistaminen

Vahvat ylävartalon lihakset helpottavat merkittävästi proteesilla kävelyn opettelua. Ylävartalon lihasten vahvistaminen on syytä aloittaa hyvissä ajoin ennen proteesin saamista.



Hyvä ensimmäinen harjoitus on istua tuolilla selkä suorassa nojaamatta selkänojaan ja liikuttaa käsiä ylös ja alas samalla syvään hengittäen. Tämä lisää keuhkojen tilavuutta ja parantaa verenkiertoa.

Toinen hyvä harjoitus on silta-asento. Asetu selinmakuulle, koukista terve jalkasi ja tuo kädet vartalon vierelle. Nosta pakarasi ilmaan siten, että vartalosi muodostaa suoran linjan olkapäistä polviin saakka (3).

**"Kun saavutat yhden tavoitteen,
on seuraavan tavoitteen vuoro."**

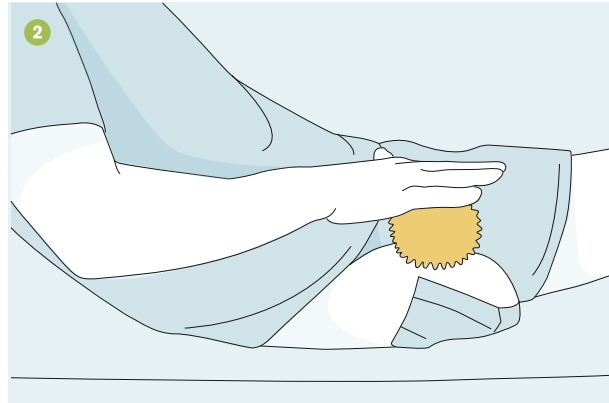
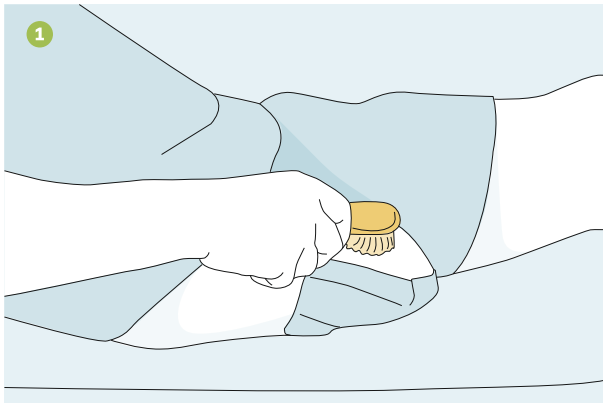
John Dewey - Jatka hyvää työtä!

3. Ihon- ja haavanhoito

3.1. Ihon yliherkkyyden vähentäminen

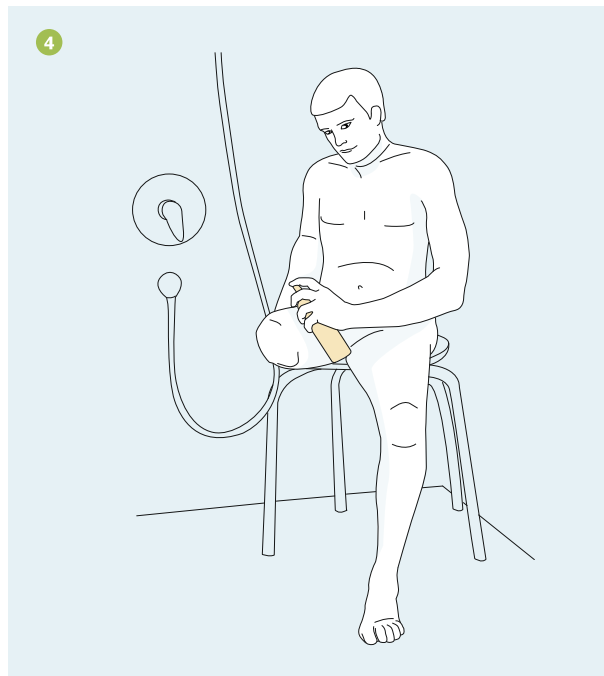
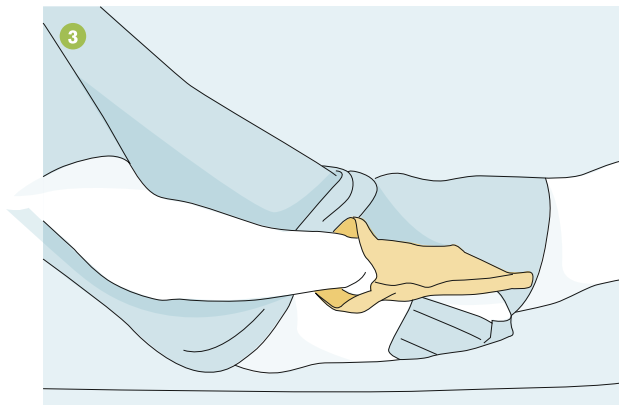
Tyngän iho on usein erittäin herkkä leikkauksen jälkeen. Näitä tuntemuksia voi kuitenkin vähentää erilaisilla keinoilla: herkkää ihoaluetta (1, 2) voi harjata tai taputella pehmeällä harjalla tai nystyräisellä hierontapallolla,

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.



3.2. Ihonhoito

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



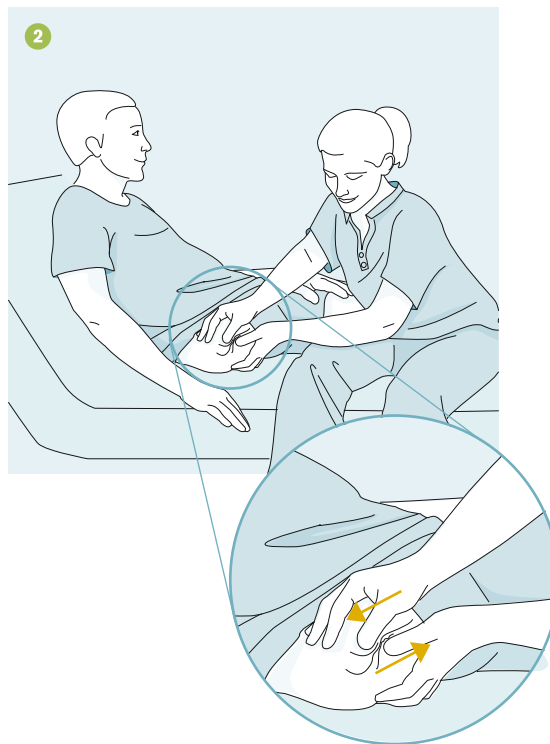
3.3. Arvenhoito

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 (1). Kosteutukseen tulee käyttää hajusteettomia kosteusvoiteita.

Terapeutti (2) voi hieroa arpea arpikudoksen joustavuuden lisäämiseksi. Se on tärkeää protetisointiin valmistautumisen kannalta. 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. Puristussidettä käytettäessä on suositeltavaa kiinnittää arven päälle silikoniteippi, jonka päälle puristusside asetetaan. Silikonituppea käytettäessä erillistä silikoniteippiä ei tarvita.





Henkilökohtaisen proteesin sovitus

Terapiajakson jälkeen, olet valmis ottamaan proteesin käyttöön.

Proteesin valinta on hyvin henkilökohtaista. Me autamme valitsemaan juuri sinulle sopivan proteesin ja tarjoamme tueksi osaamisemme, tuotetuntemuksemme ja maailmanlaajuisen palveluverkostomme.

4. Proteesin käyttö

4.1. Proteesin pukeminen ja riisuminen

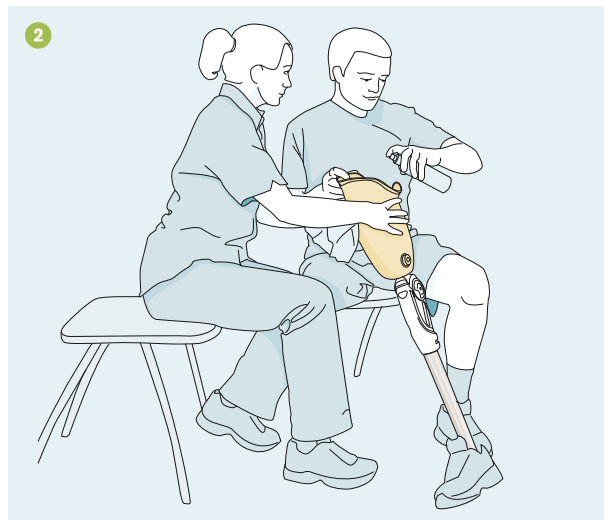
Proteesin pukeminen ja riisuminen itsenäisesti ovat tärkeitä arjen taitoja. Aluksi niihin saattaa tarvita perheenjäsenten apua. Tavoitteena on kuitenkin oppia suoriutumaan niistä itsenäisesti.

Paras tapa pukea proteesi riippuu proteesityypistä ja tyngän ominaisuuksista. Terapeutti ja apuvälineteknikko auttaa sopivan tavan löytämisessä.

4.2. Proteesin kunnossapito

Tyngän hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Myös proteesi on syytä puhdistaa ja huoltaa päivittäin. Hikijäämät ja irronnut ihosolukko on hyvä pyyhkiä proteesin sisäosasta kostealla liinalla. Kontaktipinnan puhtaus vähentää ihoärsytystä.

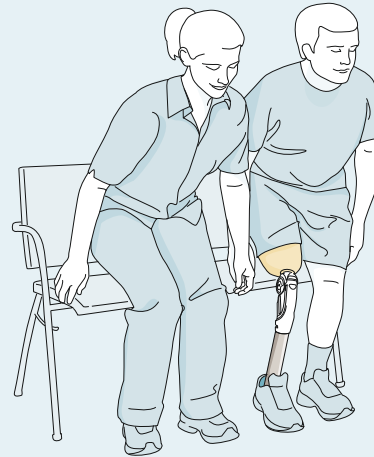
Myös silikonituppea tulee huoltaa päivittäin ohjeiden mukaisesti.



4.3. Istuutuminen ja seisomaan nouseminen

Kun proteesin pukeminen ja riisuminen sujuu, on aika harjoitella seisomaan nousemista ja istuutumista. Näiden harjoitusten vaiheet riippuvat proteesissa käytetyistä komponenteista. Jos esimerkiksi käytössä on C-Leg®-polvinivel, istuessa paino pidetään molemmilla jaloilla. Se keventää terveen raajan ja selkärangan kuormitusta ja ehkäisee yllirasittumisesta johtuvia ongelmia. Samasta syystä sääriproteesia käytettäessä pidetään paino seisomaan noustessa ja istuutuessa yhtä paljon molemmilla jaloilla.

1





5. Askellusharjoittelu

5.1. Askellusharjoittelun tavoitteet

Kun proteesin hallinnan perusteet on opeteltu, voidaan aloittaa askellusharjoittelu. Askellusharjoittelun tavoitteet ovat:

- Tasapainon ja koordinaation parantaminen
- Painon varaaminen proteesin puolelle
- Lantion ja ylävartalon oikean asennon löytäminen
- Sujuva käveleminen proteesin kanssa

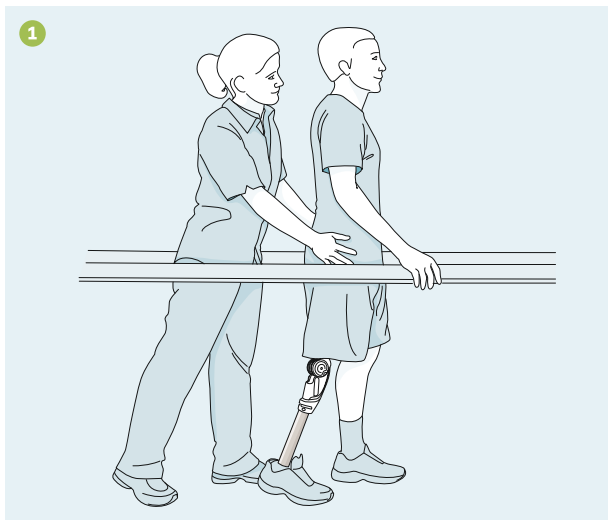
Lihaskuntoharjoittelua on suositeltavaa jatkaa, sillä hyvä lihaskunto helpottaa kehon hallintaa kävellessä.

5.2. Käveleminen tasaisilla alustoilla

Ensimmäiseksi opetellaan siirtämään painoa nojapuiden välillä (1). On tärkeää, että painoa ei kannatella vain terveen raajan ja käsivarsien varassa vaan sitä varataan myös proteesille.

Kun kävely nojapuiden välissä sujuu, voi alkaa harjoitella kävelemistä ilman tukea (2). Ensimmäisenä tavoitteena on vähentää asteittain kävelytukien käyttöä. Tärkeintä on omaksua oikea kävelytekniikka ja vahvistaa ylävartalon lihaksia.

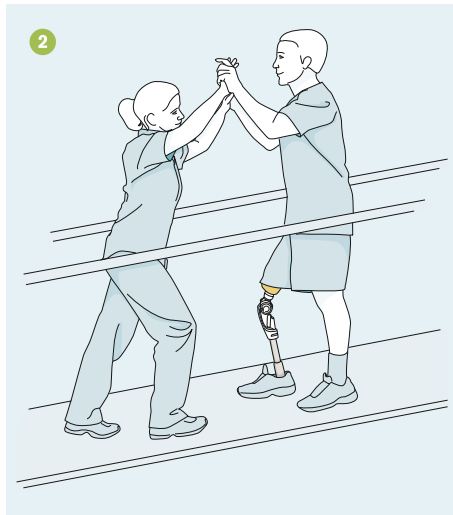
Askellusharjoittelussa karsitaan myös askelluspoikkeamia. Alkuvaiheessa terapeutti kulkee aina potilaan rinnalla ja auttaa. Myöhemmin siirrytään itsenäisempään harjoitteluun.



5.3. Käveleminen luiskilla ja portaissa

Arjen tilanteissa kohtaa usein erilaisia esteitä, kuten ulko- tai sisätiloissa olevia portaikkoja tai vaikkapa autotalliin johtavan luiskan. Proteesin komponentit

ratkaisevat sen, kuinka esteistä selviytyy parhaiten, sillä proteesien erilaiset polvinivelet edellyttävät erilaisia kävelyteknikoita. Merkitystä voi olla esimerkiksi jalan oikealla asennolla tai porraskaiteen käytöllä (1-4).

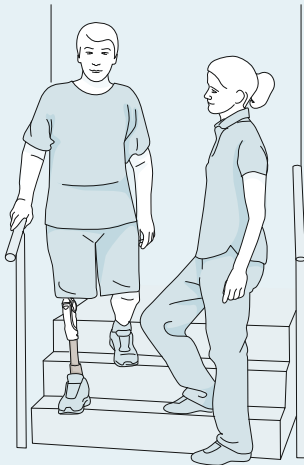


5.4. Maastoharjoittelu

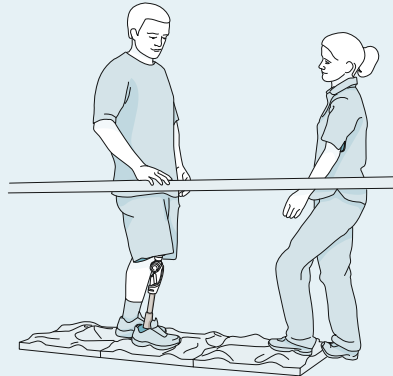
Proteesin kanssa on osattava liikkua turvallisesti myös epätasaisessa maastossa. Tästä syystä terapeutin kanssa tehdään maastoharjoituksia (5). Hyviä harjoittelupaikkoja

ovat esimerkiksi erikorkuiset ja -syvyiset portaikot. Erilaisista arjen tilanteista oppii selviytymään.

4



5

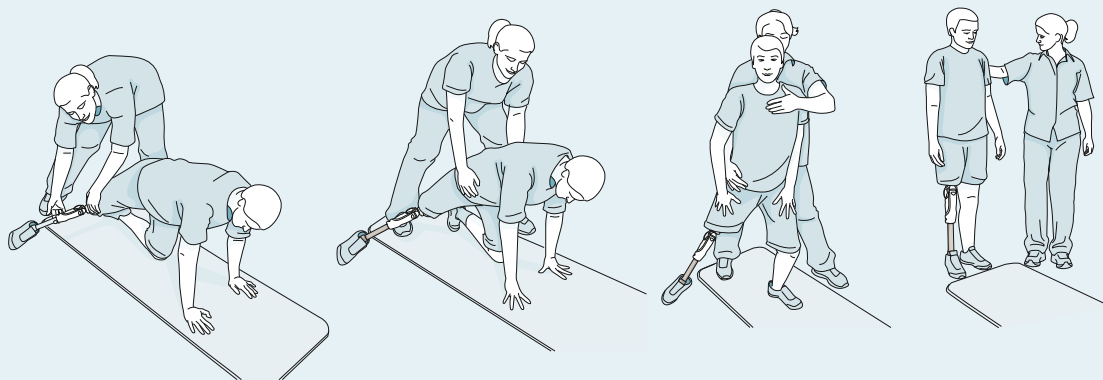


5.5. Maasta ylös nouminen

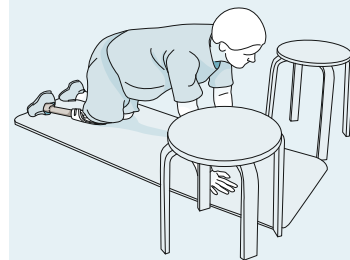
Proteesin kanssa on hyvä osata myös laskeutua maahan ja nousta sieltä ylös. Turvallista laskeutumista ja nousemista on tärkeää harjoitella (1). Samalla oppii siirtämään esteitä lattialta tai nostamaan ne ylös.

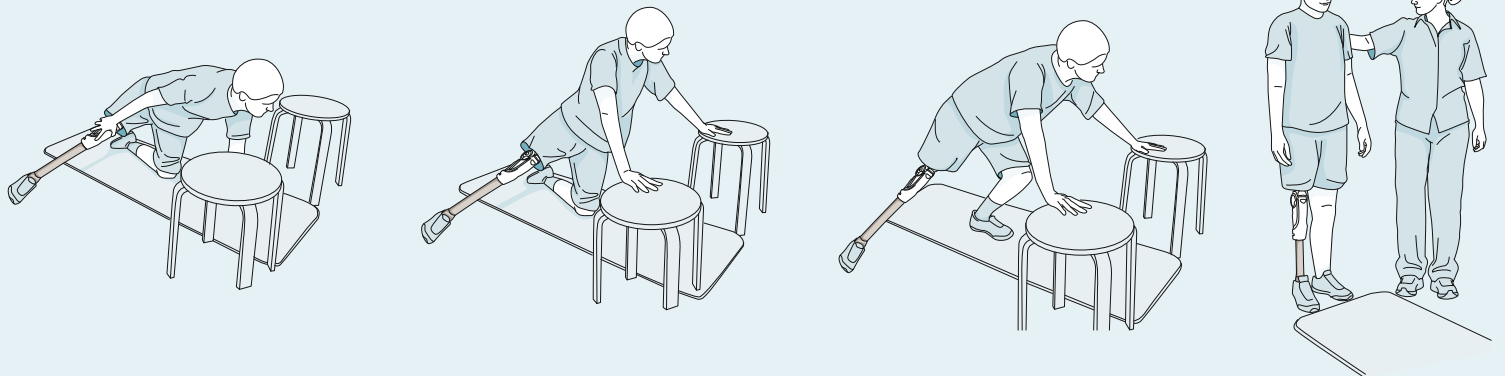
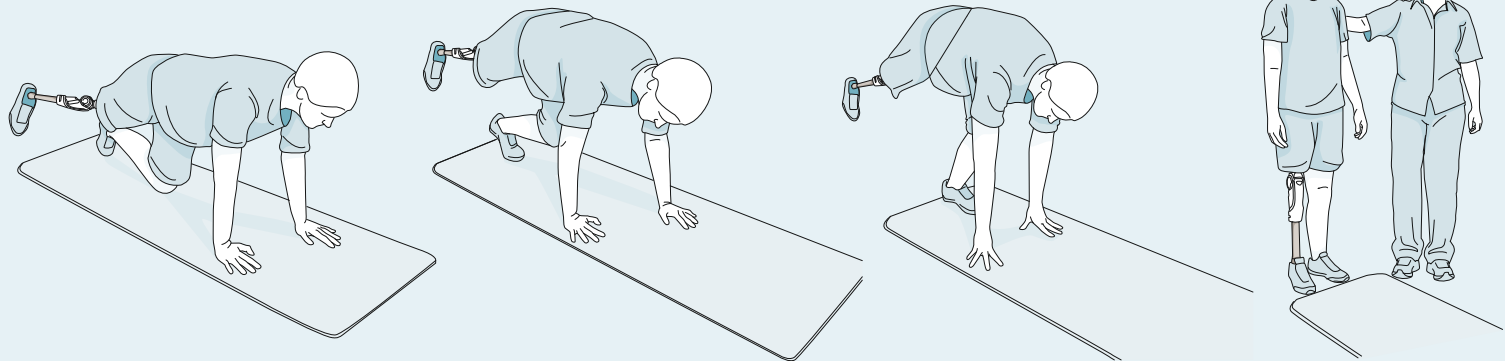
Fyysisestä kunnosta ja amputaatiotasosta riippuen voidaan harjoitella ylösnousemista kainalosauvan tai tuolin avulla (2) tai jopa itsenäisesti (3).

1



3





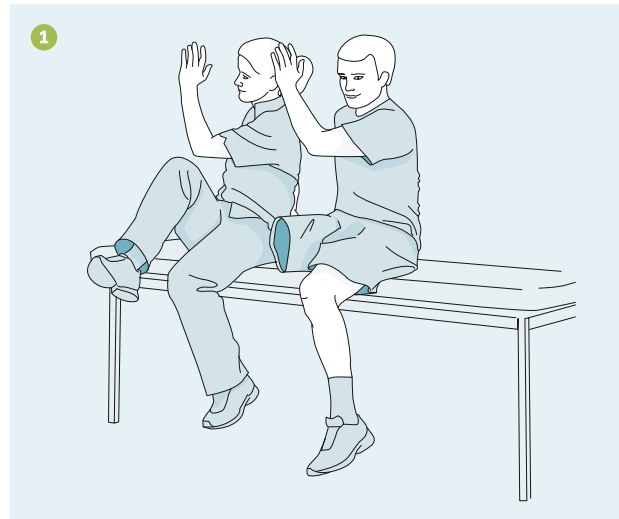


6. Ylävartaloa ja lantiota vakauttava lihaskuntoharjoittelu

6.1. Vakauttaminen

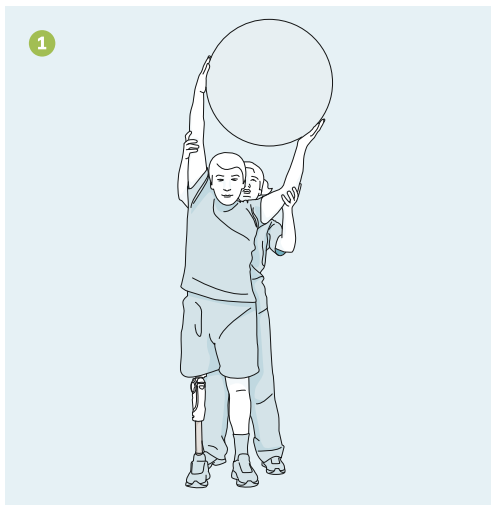
Sujuva kävely edellyttää vahvoja jalkalihaksia, mutta myös ylävartalon ja lantion lihakset ovat tärkeitä, sillä ne auttavat asennon hallinnassa ja vapauttavat kävelyä.

Nämä lihastyypit heikkenevät usein amputaation jälkeen, joten niitä täytyy vahvistaa harjoituksilla (1). Kuntoutuksen aikana opitaan myös seisomaan ja kävelemään turvallisesti proteesin kanssa.

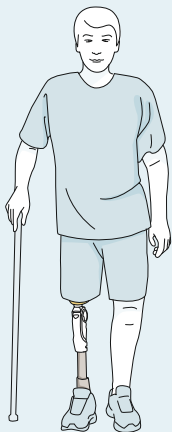


6.2. Tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu

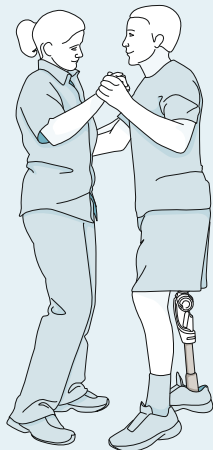
Lihaskuntoharjoittelun lisäksi proteesin kanssa on syytä tehdä tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia. Apuna voi käyttää esimerkiksi jumppapalloa, tasapainolautaa, keinulautaa tai jumppapenkkiä. Lisäksi voi käyttää palloja ja ilmapalloja (1, 2). Jalkapallon pelaaminen ja tanssiminen ovat hyviä koordinaatio- ja liikkuvuusharjoituksia.



1



2



6.3. Apuvälineohjaus

Jos jotkin päivittäiset toiminnot tuntuvat proteesin kanssa vaikeilta, voit kokeilla erilaisia apuvälineitä, jotka saattavat helpottaa itsenäistä toimintaa.

Terapeutti osaa suositella sopivia apuvälineitä.

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

6.4. Vapaa-aika ja liikunta

Vapaa-ajan viettoon on tarjolla monia mahdollisuuksia proteesin kanssa. Proteesit eivät yleensä kuitenkaan sovellu raskaisiin liikuntalajeihin, kuten juoksuun. Juoksuun ja muihin urheilulajeihin on saatavilla niihin varta vasten suunniteltuja proteeseja. Voit keskustella asiasta terapeutti ja apuvälineteknikkosi kanssa.



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%).