

Respecta

Omatoimisuutta tukevia harjoituksia



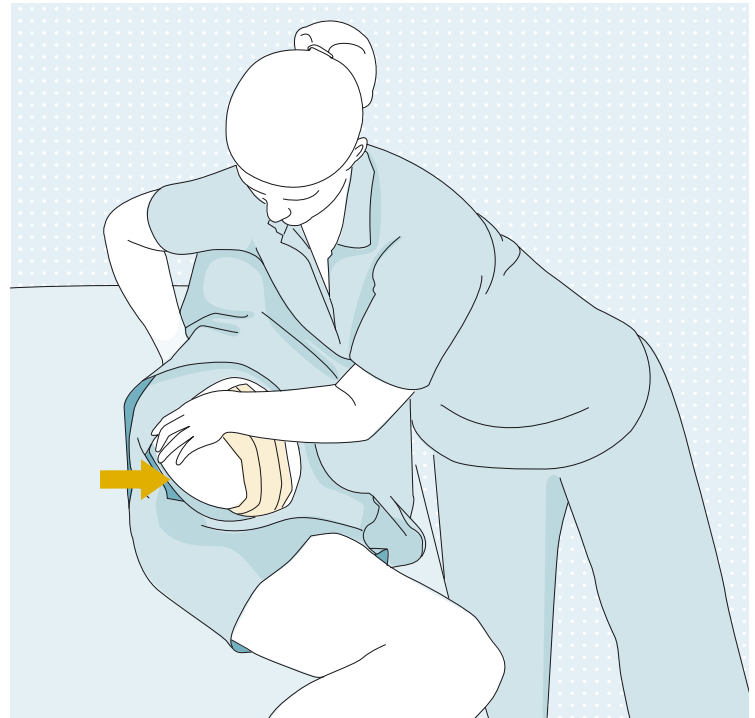
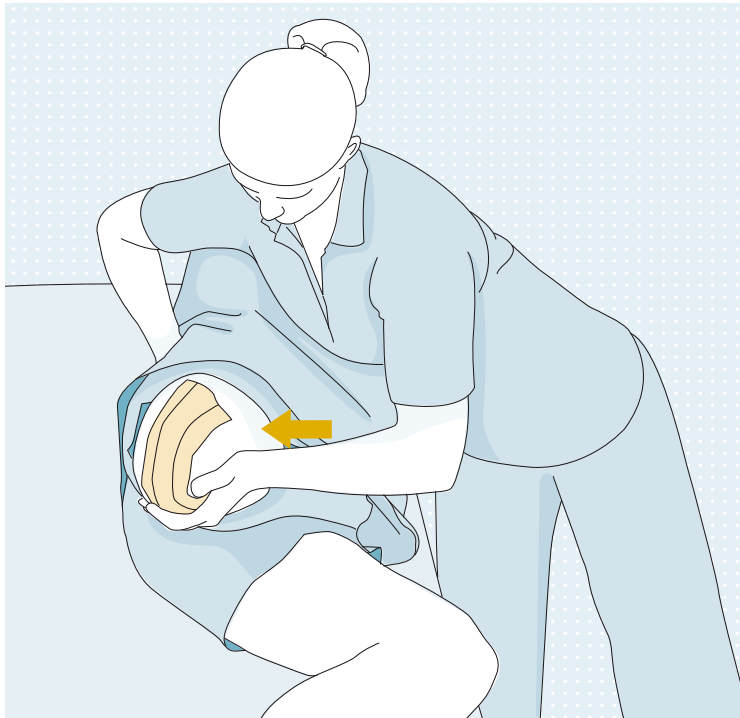
Partner of Clinical Services Network

ottobock.

Omatoimisuutta tukevia harjoituksia

Alla kuvatut harjoitukset auttavat vahvistamaan lihaksia ennen proteesin käyttöönottoa.

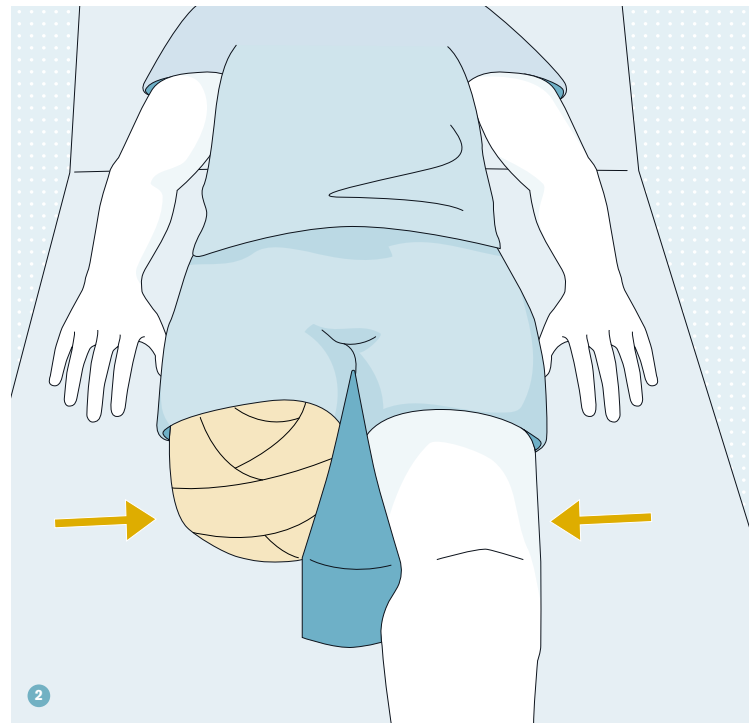
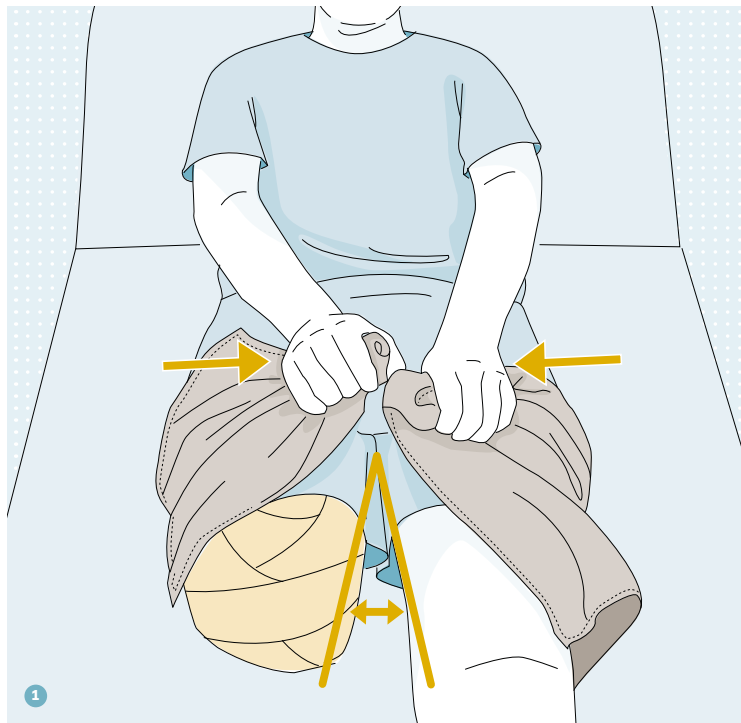
Vammattoman puolen lisäksi on tärkeää harjoittaa myös vammautunutta puolta (tyngän puolta) ja syviä lihaksia. Kuntoutuksen aluksi varmistetaan tyngän kuormituksenkestävyys ja liikkuvuus.



Tyngän lihasten venyttely

Jotta nivelten liikkuvuus saataisiin säilytettyä tai palautettua mahdollisimman hyväksi ja opit seisomaan ja kävelemään proteesillasi nopeasti, tyngän alueen lihaksia ja niveliä täytyy mobilisoida riittävästi. Lonkan koukistus voidaan minimoida riittävällä venyttelyllä ja hallituilla postisometrisilla rentoutustekniikoilla.

Määrittämällä lonkanivelen fysiologisen liikelaajuu-
den apuvälineteknikko voi valmistaa proteesin, jonka
holkki on fysiologisesti sopiva ja jossa kuormitus
kohdistuu oikein.



Lihasten vahvistaminen

Tyngän lihasten vahvistaminen

Kun lihaskunto tyngässä on hyvä, proteesia on helpompi hallita ja askellus normalisoituu. Siksi suosittelemme, että aloitat harjoittelun jo muutaman päivän kuluttua leikkauksesta.

1. Reiden loitontajien vahvistaminen

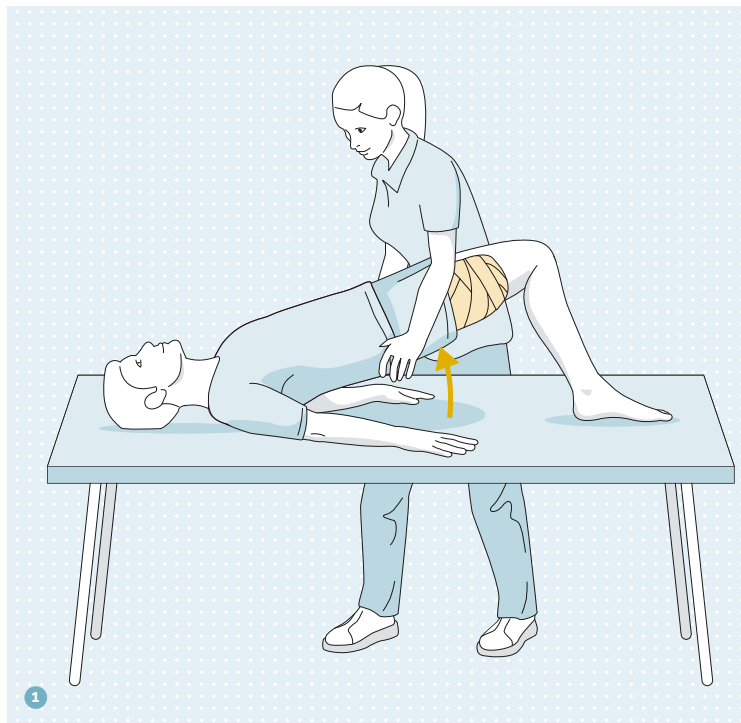
Kierrä pyyhe molempien reisien ympärille ja paina sitten reisiä pyyhettä vasten.

2. Reiden lähentäjien vahvistaminen

Aseta tyyny reisien väliin ja purista tyynyä tasaisesti reisillä.

Vartalon vastapuolen lihasten vahvistaminen

Myös terveen jalan lihaksia täytyy vahvistaa koko hoidon ja kuntoutuksen ajan. Alkuasentoa kannattaa vaihdella niin, että jalkaa ei kuormiteta ainoastaan staattisesti. Opettele luottamaan proteesiin niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle ja tasapaino pysyy hyvänä. Ota tukea seisoma-asennossa tehtävien harjoitusten aikana.

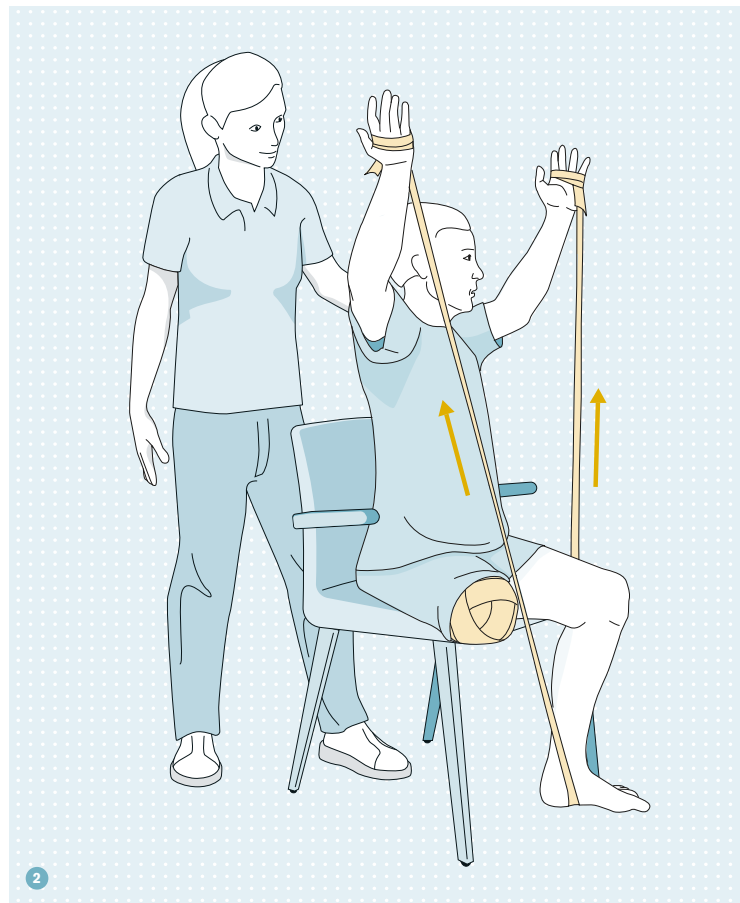


Vartalon lihasten vahvistaminen

Ylävartalon lihakset ovat tärkeässä asemassa, kun opettelet kävelemään proteesilla. Tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman hyvä ryhti. Siksi olisi hyvä valmistautua kunnolla proteesin käyttöön.

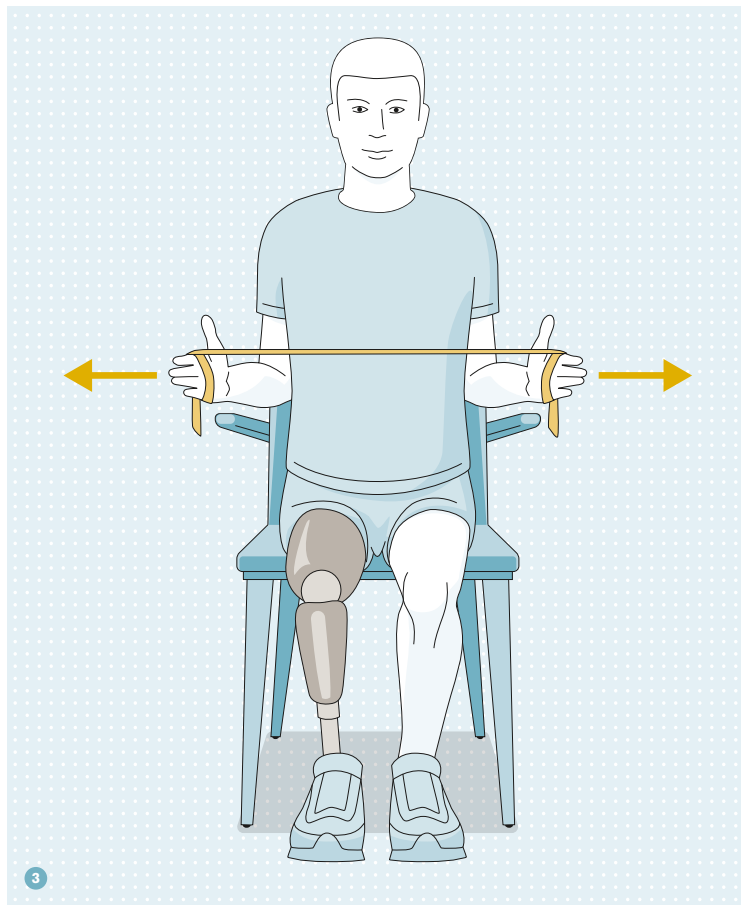
1. Vahvistaminen selinmakuulla

Makaa selälläsi polvi taivutettuna ja jalkapohja painettuna tasaisesti alustaa vasten. Nosta hitaasti pakaroita ja laske ne sitten takaisin alas. Varmista, että tyngän puoleinen lonkkanivel ei jää alemmaksi / pysy samalla tasolla toisen puolen kanssa.



2. Vahvistaminen istuma-asennossa

Harjoitus tehdään tuolilla istuen. Kohota käsiä ylös/sivulle/ulkokiertoon ja laske ne sitten hitaasti takaisin alas. Vedä lapaluita selkärankaan päin harjoituksen aikana. Jos harjoitus tuntuu liian hankalalta vastuskuminauhan kanssa, voit käyttää harjoituksessa myös keppiä.



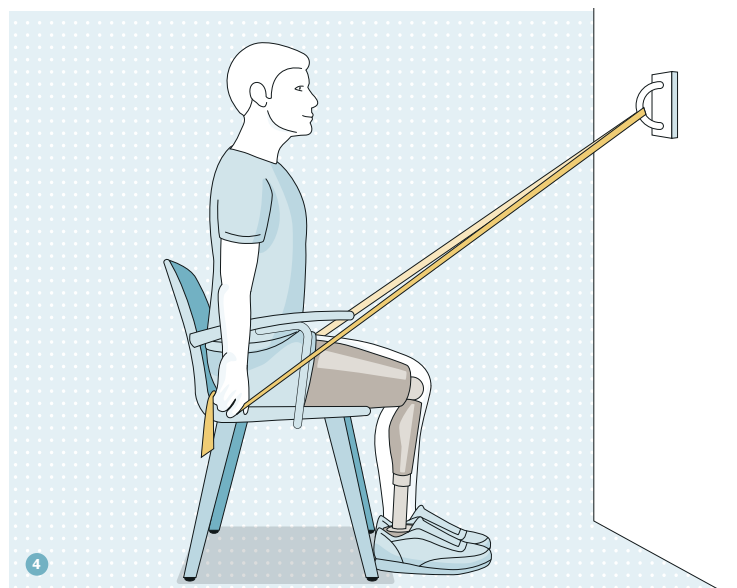
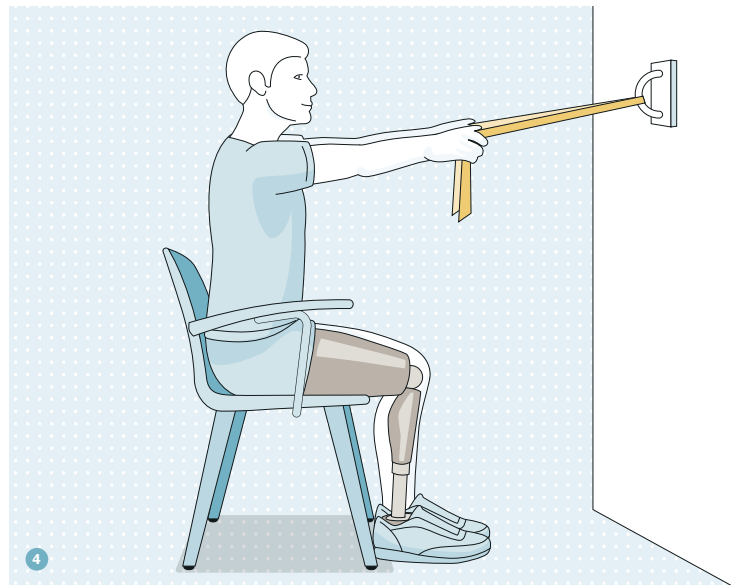
3. Lapaluiden alueen lihasten vahvistaminen ja rintarangan ojennuksen parantaminen

Istu tukevalla tuolilla, mutta älä nojaa selkänojaan. Aseta käsiesi väliin vastuskuminauha niin, että kädet ovat samassa linjassa olkapäiden kanssa. Pidä olkavarret painettuina vartaloa vasten ja kyynärpäät taivutettuina noin 90° kulmaan. Venytä vastuskuminauhaa vaakatasossa kiertäen käsivarsiaan mahdollisimman kauas olkapäiden linjasta.

Kun käsiesi liike laajenee, kiinnitä huomiota siihen, että ylävartalosi (rintaranka) pysyy suorassa ja pidät kyynärpäät painettuina vartaloa vasten.

4. Käsivarsien vahvistaminen

Jos liikut vähemmän, saatat ainakin toisinaan tarvita liikkumiseen apuvälineitä. Siksi myös käsivarsia täytyy vahvistaa. Voit käyttää tähän vastuskuminauhaa, joka kiinnitetään seinällä olevaan tankoon (tai ovenkahvaan): Istu ryhdikkäässä asennossa (ei kumarassa). Vastuskuminauhan kiinnityskohdat pitäisi jäädä pääsi yläpuolelle. Liikuta käsiäsi ylhäältä eteen ja alas vartalon sivuille niin, että kämmenet



osoittavat liikkeen lopuksi taaksepäin. Vedä käsiäsi vastusta pidätellen taakse/sivulle/ulkokiertoon. Harjoitusta voi helpottaa käyttämällä kyynärniveltä.

Huom.: Jos et saa taivutettua keskivartaloasi riittävästi eteenpäin, voit tehdä harjoituksen myös nojaamalla taakse.



Respectan kuntoutuspalvelut

Proteesien arvion, valmistuksen ja huoltojen lisäksi tarjoamme kuntoutuspalveluja parhaan mahdollisen toimintakyvyn saavuttamiseksi.

- *Amputaation jälkeinen protetisointiin valmistava kuntoutus*
- *Ensimmäisen proteesin käyttöönoton tukeminen*
- *Kävelykoulu*

Katso lisää:

<https://www.respecta.fi/kuntoutus>

Askellusharjoitukset

Kestävyyttä, koordinaatiokykyä ja lihaskuntoa vahvistavien harjoitusten lisäksi on hyvä harjoitella askeltamista proteesilla. Harjoitteissa kävellään eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain, istutaan alas ja nouseaan ylös ja harjoitellaan kävelyä erilaisilla alustoilla ja erilaisten esteiden yli (esim. kaltevat pinnat, portaat ja reunakivetykset). Harjoittelun tavoitteena on kehittää ja parantaa tasapainoa.

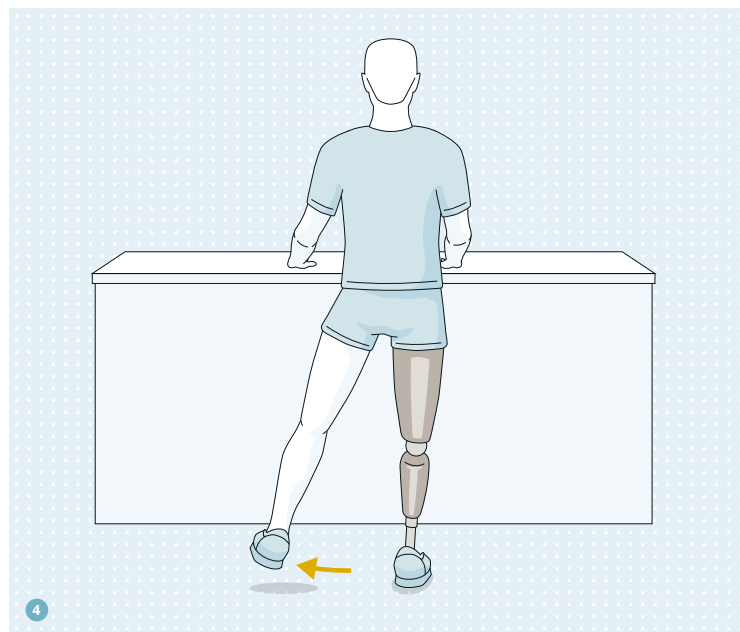
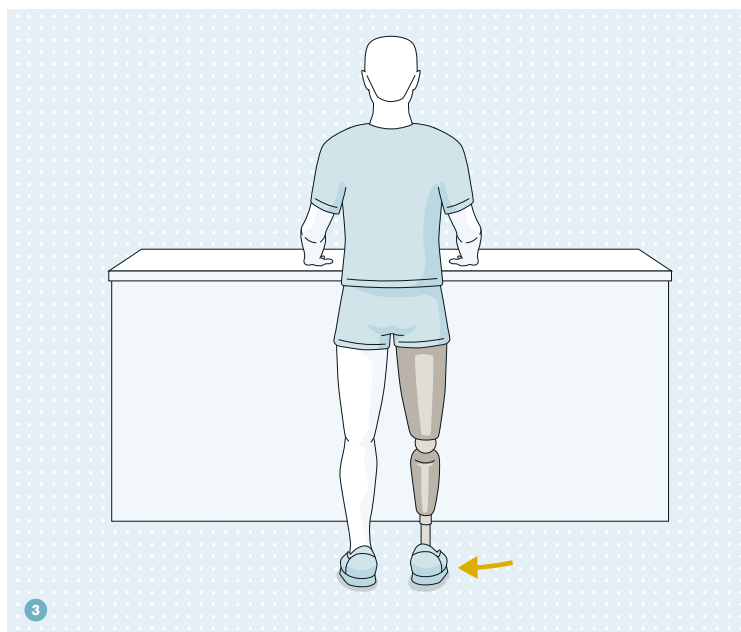
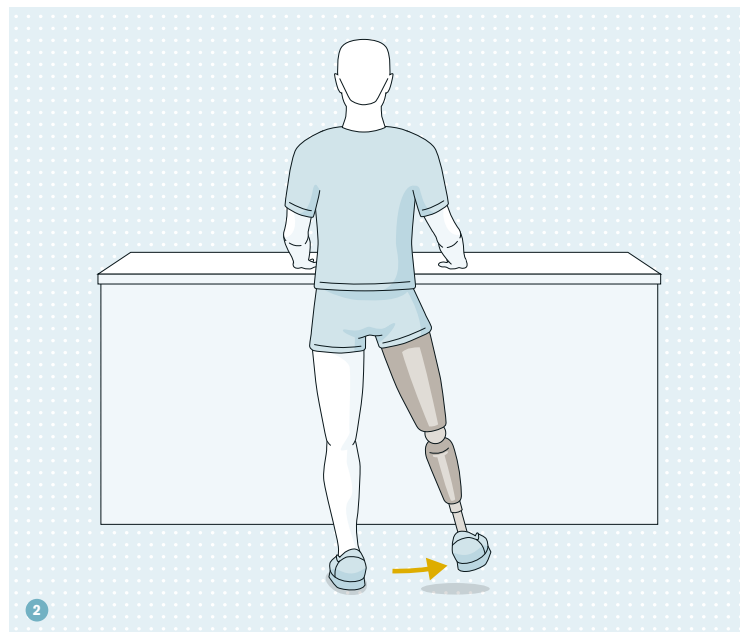
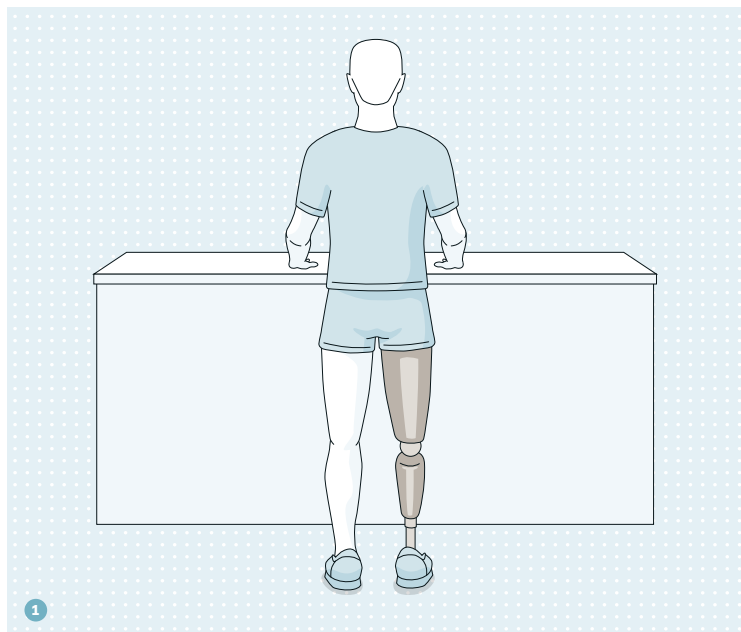
Polvinivelen perustoiminnot ovat tärkeässä roolissa askellusharjoittelussa. Proteesiratkaisuilla on erityispiirteitä, jotka vaikuttavat harjoitteluun: toiset esimerkiksi kävelevät ainoastaan lukitulla polvella, mutta toisten proteesissa on vapaasti heilahtava polvinivel. Myös mekaanisesti hallittavat ja mikroprosessoriohjatut polvinivelet eroavat toisistaan.

Pyydä aina apuvälineteknikolta lisätietoa proteesin toimintatavasta ennen askellusharjoitusten aloittamista.

Ennen kuin aloitat...

... varsinaiset askellusharjoitukset, harjoittele istumista ja seisomaan nousemista proteesin kanssa.

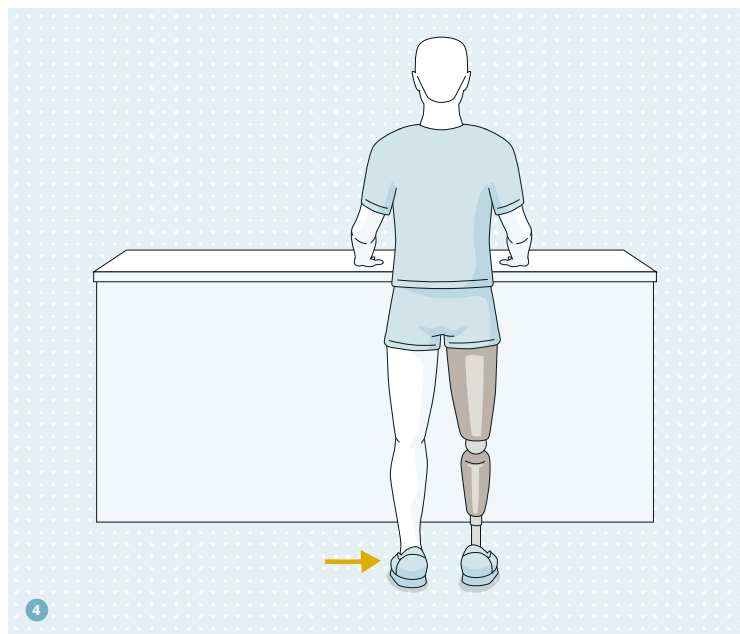
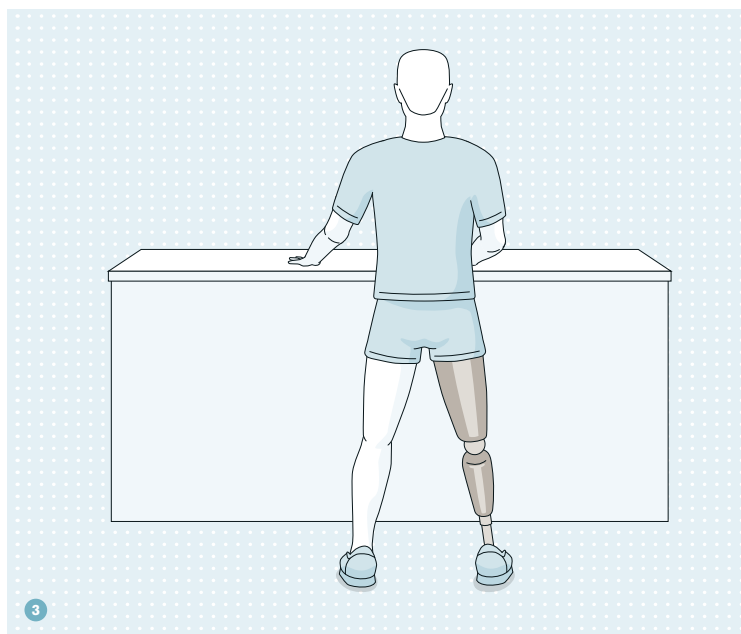
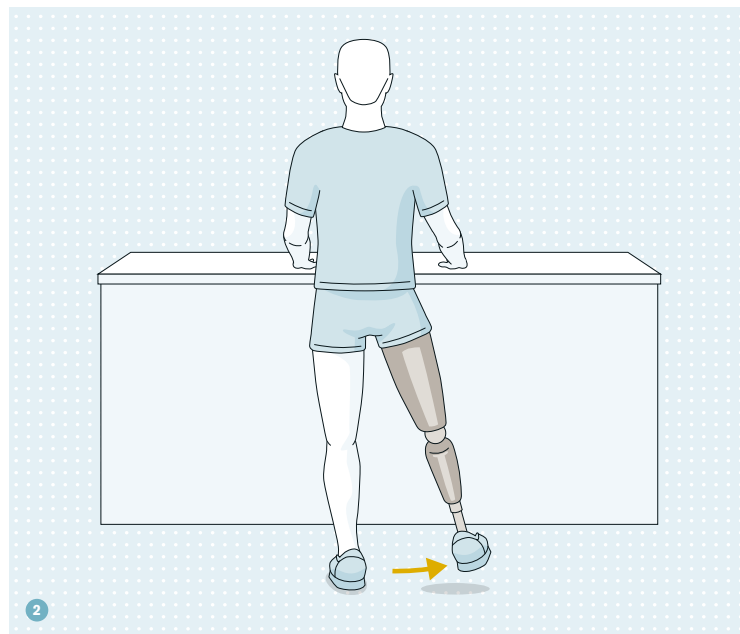
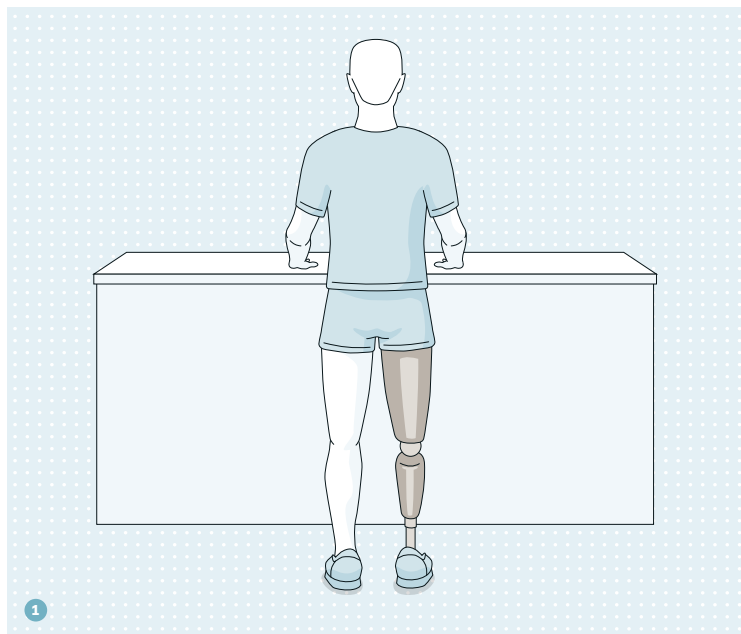
... vapaan harjoittelun (kynänsauvoilla ja ilman), harjoittele kävelyä eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain nojapuilla.



Tukijalan harjoitus

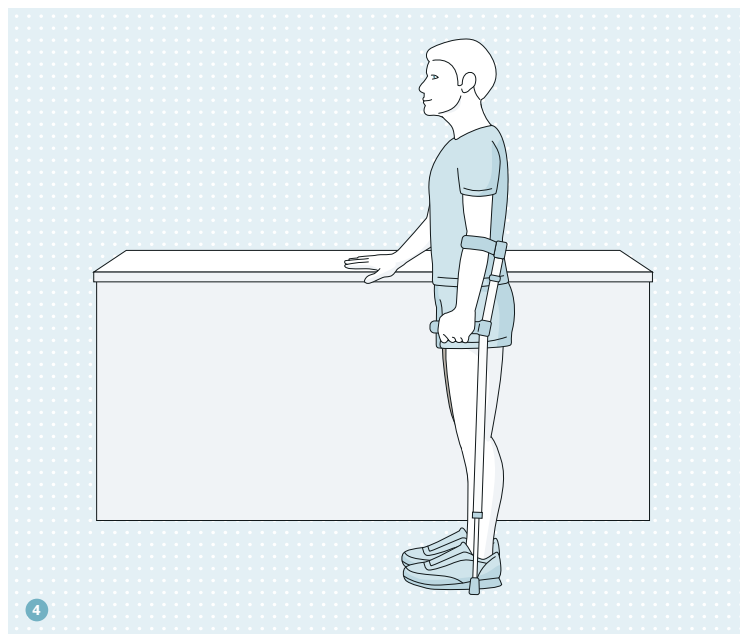
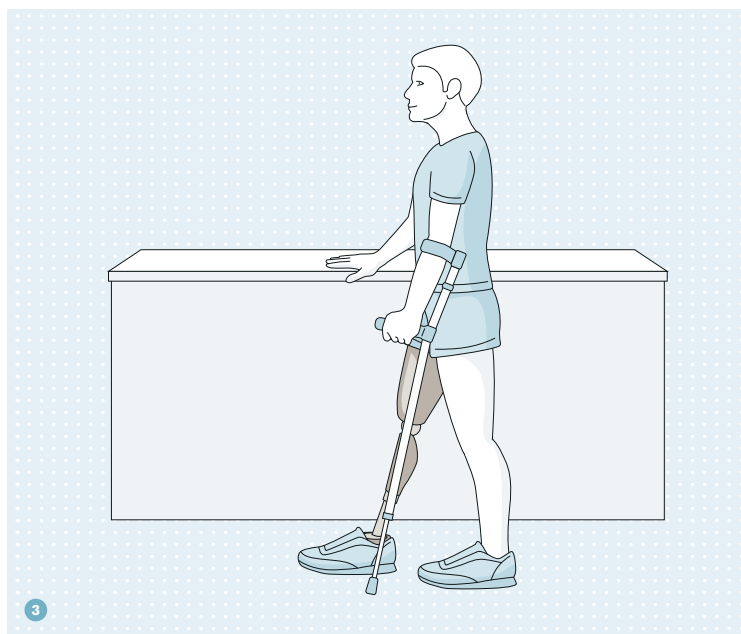
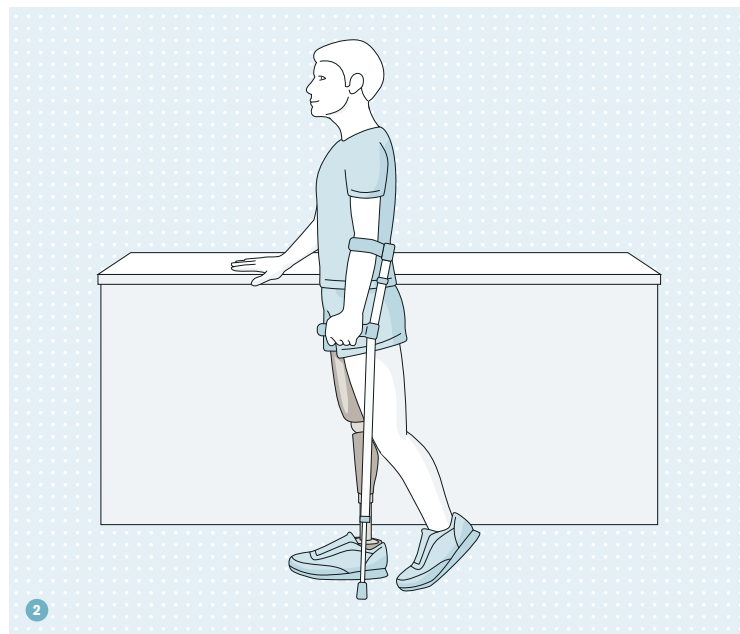
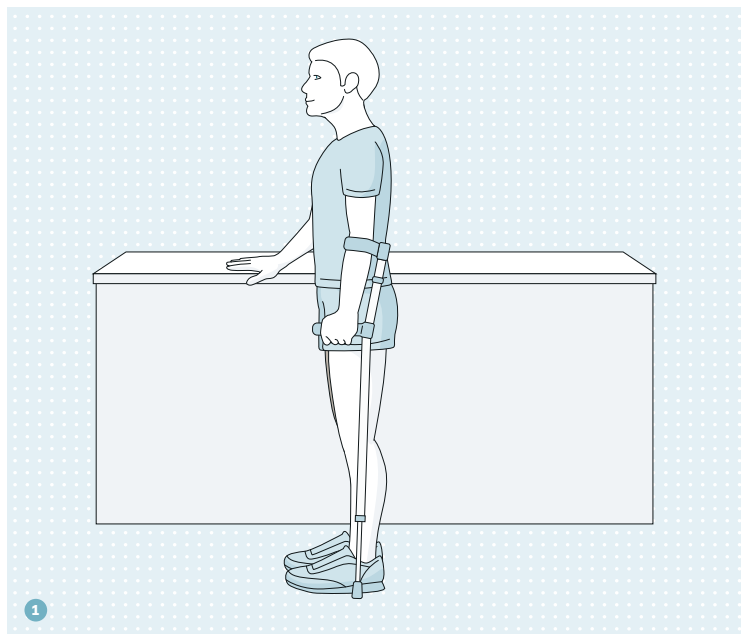
Tämän harjoituksen tarkoituksena on vakauttaa amputoitua ja vahvistaa tervettä puolta. Seiso tukevassa ja ryhdikkäässä asennossa ja pidä kiinni riittävällä korkeudella olevasta tasosta esim. lipastosta.

Vie paino terveelle jalalle, kohota sitten jalkaproteesi sivulle ja laskee takaisin alas. Kun molemmat jalkasi ovat jälleen lähtöasennossa, toista harjoitus toiseen suuntaan viemällä paino proteesille ja kohottamalla vastakkaista jalkaa sivulle.



Sivuaskellus

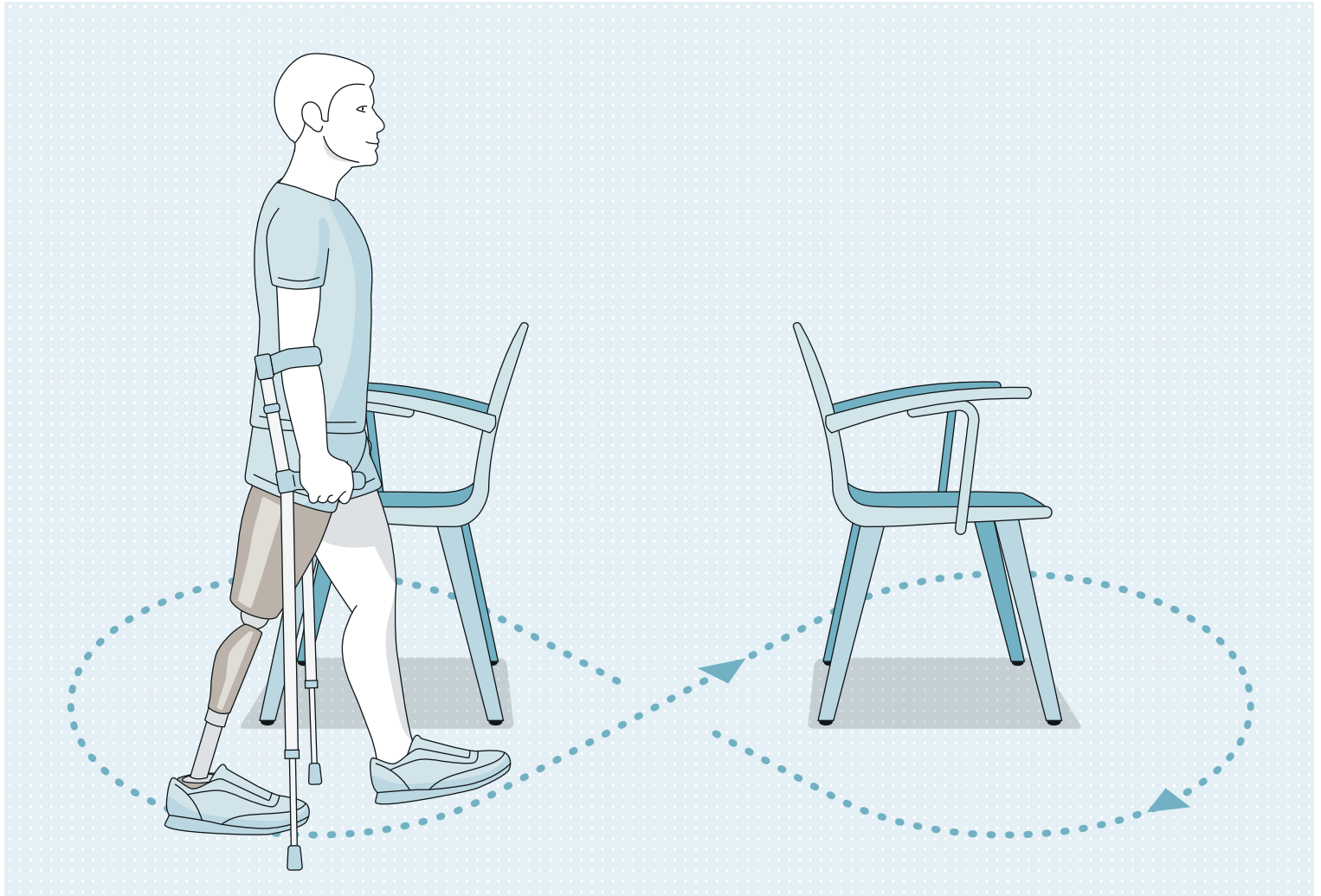
Tämä harjoitus parantaa turvallisuutta sivuttain astuttaessa. Pidä kiinni esim. keittiötasosta ja liikuta proteesia sivulle, laske proteesin alas ja siirrä sitten toinen jalka proteesin viereen. Jatka harjoitusta samaan suuntaan useiden askelten verran ja vaihda suuntaa. Harjoitus kannattaa aloittaa pienillä askeleilla ja pitää aina tukevasti kiinni tukitasosta.



Kävely eteen ja taakse

Harjoitellessasi kävelyä eteen- ja taaksepäin pidä toisella kädellä kiinni esim. keittiötasosta ja tukee toista puolta kyyräsauvalla. Ota terveellä jalalla pieni askel eteen- tai taaksepäin ja siirrä sitten proteesi terveen jalan rinnalle. Harjoitus kannattaa aloittaa pienillä askeleilla ja tuoda jalat aina loppuksi rinnakkain. Lihaskunnosta ja proteesin polvinivelestä riippuen, voit lisätä vaikeusastetta askeltamalla proteesilla tervettä jalkaa edemmäksi.

Tärkeää: Varmista aina etukäteen apuvälineteknikolta, miten proteesisi polvinivel toimii ja reagoi kävelyyn.



Kahdeksikon kävely

Käytä sopivaa apuvälinettä (rollaattori tai kyynärsauvat) ja kävele kahden tuolin ympäri kahdeksikkona lyhyin askelin. Jotta saat harjoitella proteesin käyttöä erilaisella kuormituksella, vaihda välillä suuntaa niin, että proteesi jää välillä kiertosuuntaan nähden sisäpuolelle ja välillä ulkopuolelle. Varmista, että viet painon kunnolla proteesille kiertäessäsi tuolin ympäri. Kääntymiseen ei saa käyttää vastapuolen jalkaterää (ns. ballerinakäännös), vaan suuntaa on tarkoitus vaihtaa ottamalla pieniä askelia.

Tärkeää: Jotta opit oikean kävelytavan tasaisella alustalla, sinun täytyy tietää, miten proteesin polvinivel toimii. Keskustele asiasta tarvittaessa apuvälineteknikon kanssa.

Lisätietoja:

Respecta

Asiakaspalvelu ja ajanvaraus p. 0207 649 749*
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%).

Partner of Clinical Services Network

ottobock.