Walker-ortoosi potilaan harjoitusohjelma



Turvotuksen vähentymiseksi pidä alaraajaa kohoasennossa sydämen tason yläpuolella ja käytä kylmäpakkausta nilkalla useita kertoja päivässä noin 20 min ajan.

Huomioi jalan kohoasento sekä **selinmakuulla** että **istuessa**.

**Liikkuminen ja liikeharjoitteet**

Käytä kyynärsauvoja tai muuta sinulle sopivaa apuvälinettä liikkumisen tukena. Pyri kävelemään mahdollisimman **normaalisti** ja ontumatta **saamiasi varausohjeita noudattaen**.

**Varausohjeet:**

Toimenpiteen jälkeen saat varata leikatulle jalalle ……..

**Muut ohjeet:**

**Aloita nämä harjoitukset heti leikkauksen jälkeen. Tee 3-5 kertaa päivässä.**



**VARPAIDEN OJENNUS JA KOUKISTUS**

Koukista ja ojenna leikatun jalan varpaita.

Toista 10 - 20 kertaa tunnissa.



**POLVEN LOPPUOJENNUS**

Selinmakuulla. Tyyny polvitaipeen alla. Ojenna polvi suoraksi jännittämällä reisilihasta. Pidä jännitys 3-5 sekunnin ajan. Laske kantapää rauhallisesti takaisin alustalle.

Toista 10-40 kertaa.



**POLVEN JA LONKAN KOUKISTUS**

Selinmakuulla. Vedä leikatun jalan polvi koukkuun vatsan päälle ja ojenna tämän jälkeen suoraksi alustalle.

Toista 10-40 kertaa.



**SUORAN JALAN NOSTO**

Selinmakuulla. Leikattu jalka suorana ja toinen koukussa jalkapohja alustalla.

Nosta suorana jalkaa hitaasti toisen jalan tasalle. Laske hitaasti alas.

Toista 10-40 kertaa.



**POLVEN OJENNUS**

Istuen. Ojenna leikatun jalan polvi suoraksi ja laske rauhallisella tahdilla takaisin alas.

Toista 10-40 kertaa.



**LONKAN OJENNUS**

Seiso ylävartalo suorana. Ota tukea esim. tuolista tai pöydästä.

Vie leikattu jalka suorana taaksepäin. Älä kallista vartaloa eteenpäin.

Toista 10-40 kertaa.



**LONKAN LOITONNUS**

Seiso ylävartalo suorana. Ota tukea esim. tuolista tai pöydästä.

Vie leikattua jalkaa suorana sivulle. Älä kallista vartaloa sivulle liikkeen aikana.

Toista 10-40 kertaa.

**Aloita nilkan kuormittamaton liikeharjoitus \_\_\_ viikon kuluttua leikkauksesta.**



Ojenna ja koukista nilkkaa rauhalliseen tahtiin. Tee liike kivun sallimissa rajoissa.

Toista 10-20 kertaa, 3-5 kertaa päivässä.