

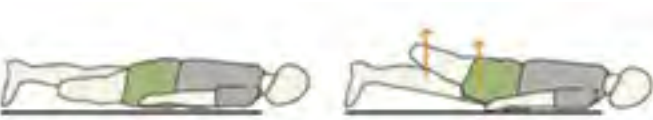


Lamage külili, jalg kehaga ühel joonel.
Tõstke jalg otse üles, hoides kehaga sirgjoont. Langetage jalg aeglaselt, kontrollides liigutust.



Lamage kõhuli.
Pigistage tuharalihased kokku ja hoidke 5 sekundit.
Lõdvestage.

NB! Kui Te ei saa kõhuli asendis viibida, sooritage harjutust selili.



Lamage kõhuli.
Sirutage jalga taha ja langetage aeglaselt.

Lisaks kõndi vabale liikumisele, heale kujule ja lihaskõuele, peab Teil olema piisavalt jõudu ka kätes. Siirduge ratastooli ja tagasi iseseisvalt.

Täites kõiki juhiseid on proteesimine ja proteesiga käima õppimine Teile igati jõukohane.

Reie amputatsiooni järgne taastusravi



Teksti koostasid sisehaiguste kliiniku taastustravikeskuse füsioterapeudid Taavi Metsma ja Renate Aros.

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Koostöölstanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla õendus kvaliteedi komitee 23. aprillil 2015.a.

Amputeeritud jala hilisemaks proteesimiseks peab olema saavutatud täielik liikuvus puusaliigesest. Kuna amputeeritud jalga ei kannata enam keharaskust, nõrgenevad eelkõige sirutajalihased ning väheneb puusaliigese sirutusliigutus. Muutused võivad tekkida paari päevaga, seega on oluline juba varakult teada, kuidas vältida liigesjäikuse ja lihaskudede atroofia teket.

ASENDRAVI

Väga oluline on sirutamine:

- viibige istumisasendis lühiajaliselt, tehke sirutuspause;
- puusaliigese sirutamiseks on efektiivne kõhulilamang, mida tuleks teha pärast pikka istumist. Päevas tuleb kõhulilamada minimaalselt 20 minutit;
- selili lamades hoidke puus sirge. Ärge asetage kõndi alla patja;
- seistes hoidke amputeeritud jalga otse enda all.



ELASTIKSIDEMEGA SIDUMINE

Sidumine on vajalik turse vähendamiseks ja kõndi kuju proteesile sobivaks (ümäraks) vormimiseks. Turse vähemise ja kudede atroofia tõttu väheneb kõndi ümbermõõt paratamatult ning pärast amputatsiooni soetatud esimene protees võib jääda suureks ning hakata loksuma. Kõndi vormimist tuleks alustada võimalikult varakult pärast haavade paranemist. Sidumiseks sobib apteegi käsimüügis olev elastikside pikkusega vähemalt 8 meetrit:

- alustage sidumist vaagna ümbert, suunaga amputeeritud jala puusanukist teise puusanuki suunas, tehke 2 ringi ümber puusade;
- liikuge sidumisega diagonaalis alla, et kõndi ümber tekiks ring;
- liikuge sidemega diagonaalis vastaspuusa nukini ja tehke jälle ring ümber puusade;
- korrake eelnevat tegevust, kuni kõnt on kaetud ning saavutate kõndi ümara kuju.

Iga järgnev kiht sidet peaks katma poolenisti alumist ja olema vaba kortsudest. Side ei tohi liialt pigistada ega olla ka liiga lõtv. Päevasel ajal võiksite olla sidemeta poole ärkveloleku ajast.



HARJUTUSED LIIGESTE LIIKUVUSE JA LIHASJÕU SÄILITAMISEKS

Sooritage aeglases tempos ja maksimaalses ulatuses harjutusi kolm korda päevas. Soovitav on teha 10 kordust kolmes seerias, tõstes järk-järgult koormust ja korduste arvu. Vältige hinge kinni hoidmist ja läbi valu liigutamist. Haavade paranemiseni (so umbes 2 nädalat) hoiduge maksimaalsetest pingutustest.



Lamage selili, puusad kõverdatud.

Suruge jalga vastu maad või patja, hoidke survet 5 sekundit.



Lamage selili. Toetage kõnt padjale.

Pingutage 5 sekundit tuharaid ja reie tagakülje lihaseid, kaasates nii terve jala kui ka kõndi.