

	Asiakirjatyyppi <b>POTILASOHJE</b>		Sivu 1 (2)
Nimi <b>HARJOITUSOHJELMA          KIPSATULLE ALARAAJALLE</b>	Laatinut: Kir.pkl Pvm 8.4..2016	Hyväksynyt: H.I. Pvm: 8.4.16	Päivitetty: kir.pkl Pvm: 29.4.2020

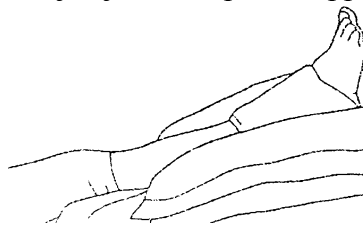
Harjoituksen tarkoituksena on

- vähentää turvotusta
- ylläpitää liikkuvuutta kipsaamattomissa nivelissä
- ylläpitää lihasvoimaa
- edesauttaa kuntoutumista kipsinpoiston jälkeen
- lisätä verenkiertoa mikä edesauttaa parantumista ja pienentää veritulpan muodostumisriskiä
- 

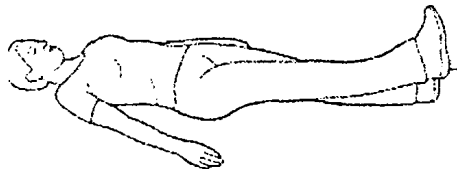
Pidä kipsattu jalka kohoasennossa niin paljon kuin mahdollista, esim. tyynyjen avulla. Se vähentää turvotusriskiä ja kipua.

Tee seuraavat liikkeet kolmesti päivässä ja toista joka liikettä 10-20 kertaa:

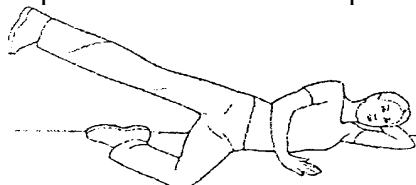
1. Istuma tai makuuasento. Taivuta ja ojenna varpaita reippaaseen tahtiin.



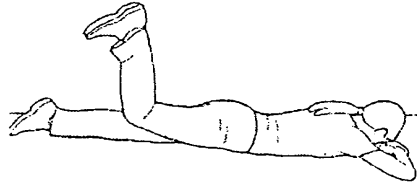
2. Selinmakuuasento. Jännitä reisilihaksia ja pidä polvi suorana. Nosta jalkaa 15 cm alustasta. Pidä jännitystä 5 sekunnin ajan ja laskee hitaasti alas.



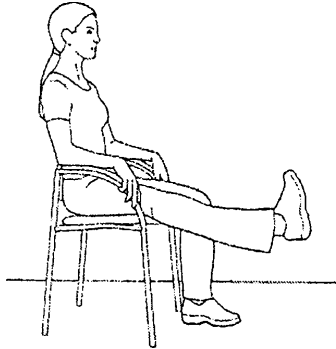
3. Sivullamakuuasento. Pidä alempi jalka taivutettuna ja ylempi kipsattu jalka suorassa.
  - A. Nosta ylemmää jalkaa vinosti ylöspäin/taaksepäin kantapäätä edellä.
  - B. Nosta ylemmää jalkaa varpaat edellä lonkkaa ulospäin kääntäen.



4. Makuuasento. Taivuta polvea ja nosta jalkaa kattoa kohden siten, että jalkaa nousee hieman alustasta.



5. Istuma-asento. Suorista kipsattu jalka ja pidä 5 sekunnin ajan. Laske jalkaa hitaasti alaspäin.



Lääkärin määräyksestä saat varata kipsatulla jalalla seuraavasti:

- \_\_\_\_\_ viikkoa varaamatta
- \_\_\_\_\_ viikkoa osittainen varaus
- \_\_\_\_\_ viikkoa täysvaraus

Viitteet/lisätiedot:

[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)