

KANNAKÕÕLUSE REBENDI KIRURGILISE RAVI JÄRGNE TAASTUSRAVI

0–2. nädal

- Kipslahas 30° sirutusasendis
- Jala maha asetamine jala enda raskusega, jalale toetumine ei ole lubatud
- Liikuge karkudega

3.–4. nädal

- Ortoos liikuv 0–15° või 0–20° (sõltuvalt ortoosist), lisatus **kaks kannakiilu (ühe kiilu kõrgus 1,5cm)**
- Kandke ortoosi ööpäevaringselt, eemaldage harjutuste ja pesemise ajaks
- Taastusarsti ja füsioterapeudi vastuvõtt 3. nädalal
- Peske istudes, hoides jalga lubatud liikuvusulatuses
- Keharaskuse kandmine opereeritud jalale vastavalt taluvusele
- Loobuge karkudest, kui valu ega ebamugavustunnet ei esine

5.–6. nädal

- Ortoos liikuv 0–30°, **eemaldage kannakiilud**
- Füsioterapeudi vastuvõtt 5. nädalal

7.–9. nädal

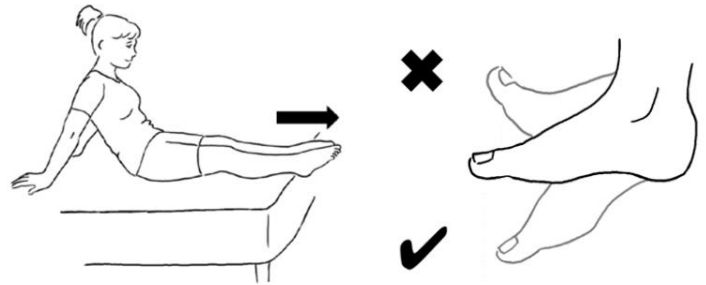
- Füsioterapeudi vastuvõtt 7. nädala alguses
- 7. nädalal loobuge ortoosist järk-järgult. Loobuge mõne päeva jooksul, suurendades ortoosivaba aega (ööseks võib ortoosi eemaldada)
- Pärast ortoosist loobumist kandke toetava tallaga jalanõusid ning kasutage 2–3 nädala vältel jalanõu sees 1–1,5 cm kannakõrgendust. Kannakõrgendusest loobuge pärast 9. nädalat
- Sel perioodil on eesmärgiks normipärase kõnnimustri taastamine

-
- 4.–5. kuu eesmärgiks on võimekus ühel jalal seistes tõusta varvastele
 - Sörkjooks, kergemad hüppeharjutused on lubatud alates 4. –5. kuust
 - Mäkke jooksmine, pallimängud, kontakt- ja võistlussport on lubatud alates 6.–8. kuust
 - Olenevalt spordialast on soovituslik enne võistlussporti naasmist sooritada spordialaspetsiifilisi harjutusi
 - Järk-järgulisel spordiala juurde naasmisel on abiks füsioterapeut

HARJUTUSED

3.-4. nädalal:

1. Istudes hüppeliigese sirutamine-painutamine vastavalt lubatud liikuvusulatusale; 20–30 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas



2. Istudes jala mööda põrandat libistamine vastavalt lubatud liikuvusulatusale; 20–30 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas

3. Istudes labajala sisse- ja väljapoole pööramine; 20–30 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas



4. Istudes varvastele tõus (lisaraskuseta); 10–20 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas

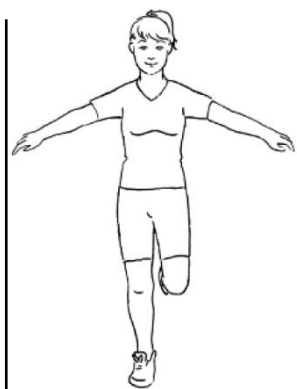
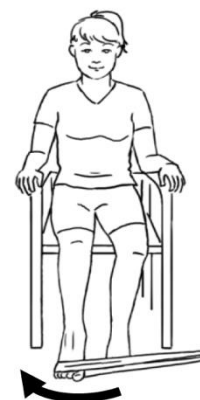
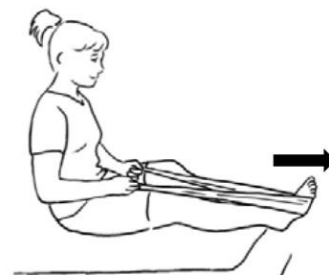
5.-6. nädal:

Jätkake eelmise perioodi harjutustega 1–3, lisage juurde alljärgnevad:

1. Kummilindiga (asetatud ümber labajala) jõuharjutused:



- a. Hüppeliigese sirutamine;
10–20 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas
- b. Labajala sissepoole pööramine;
10–20 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas
- c. Labajala väljapoole pööramine;
10–20 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas



2. Seismine opereeritud jalal (toe abil);
5–20 sekundit, 2–3 minuti jooksul, 3 korda päevas

3. Istudes varvastele tõus (lisaraskusega);
10–20 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas



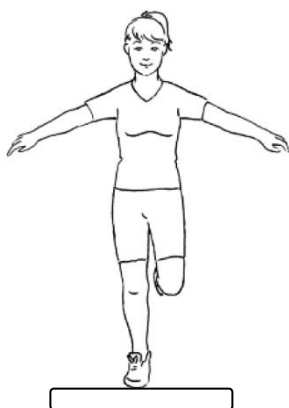
7.–12. nädalal:

- Jätkake vastavalt füsioterapeudi soovitudele eelmise perioodi harjutustega, lisades koormust
- Lubatud on ujumine ja veloergomeetril sõitmine (ortoosita)
- Lubatud on alakeha jõutreening (kükid, jalapress, käärkükid jm)

1. Seistes kahel jalal (toe najal) varvastele tõus. Esiolgu kanda rohkem keharaskust kätele;

10–15 kordust või kuni suutlikkuseni, 2–3 seeriat iga päev

- progressioonina kanke rohkem keharaskust opereeritud jalale ja/või
- tõuske kahel jalal varvastele ja laskuge ühel jalal alla



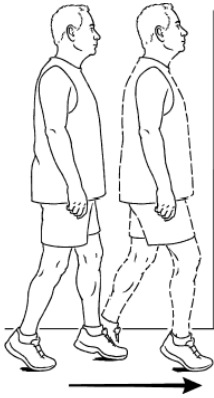
2. Seismine opereeritud jalal ebastabiilsel pinnal; 5–20 sekundit, 2–3 minuti jooksul iga päev

12+ nädalal:

Alustage vastavalt füsioterapeudi soovitudele kergemate plüomeetriliste harjutustega

1. Seistes ühel jalal varvastele tõus; 10 kordust või kuni suutlikkuseni, 2–3 seeriat iga päev





2. Varvastel kõnd (vajadusel toe abil); 3 korda 5 meetrit

3. Astmel seistes (kannad servast allpool) kahel jalal varvastele tõus;
10–20 kordust, 2–3 seeriat iga päev



4. Sääre tagumise grupi lihaste venitus; 3 korda 10–30 sekundit

Koostanud: taastusravi osakonna juhtiv füsioterapeut Kaisa-Kristina Kivirand

Taastusravikeskus (2024)
SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19, Tallinn
www.regionaalhaigla.ee