

Tietoa potilaalle: Olkanivelen sijoiltaanmeno - harjoitusohjelma

Lääkärikirja Duodecim

13.4.2015

fysiatrian erikoislääkäri Timo Pohjolainen

Kun kolmioliina tai muu tuki poistetaan ja hoitava lääkäri antaa luvan olkanivelen liikkutteluun, tee seuraavat liikeharjoitukset ainakin kolme kertaa päivässä, kutakin liikettä 10–20 kertaa. Näin saat olkapääsi vähitellen taas kuntoon.

1. Pyörittele hartioita etu- ja takakautta ympäri. Liikkeiden aikana kädet roikkuvat sivuilla rentoina.
2. Istu kylki pöydän reunaa vasten, nosta kipeä käsi pöydälle ja rauhallisesti työnnä kättä pöydän pintaa pitkin niin pitkälle kuin kipu antaa myöten.
3. Istu kipeän puoleisen käden kylki pöydän reunaa vasten. Nosta yläraaja pöydälle kyynärnível noin 90 asteen kulmassa. Nosta olkavartta irti pöydän pinnasta. Älä taivuta vartaloasi terveelle puolelle.
4. Nojaa terveellä kyynärvarrella pöytään, anna kipeän yläraajan roikkua rentona kohti lattiaa. Heiluta kättä eteen–taakse, sivulta–sivulle, pyöritä olkapäästä lähtien koko kättä. Tee liikkeet rennosti ja irtonaisesti muutama minuutti kerrallaan.

Jos edellä mainitut liikkeet eivät aiheuta kohtuutonta kipua, aloita kuvien «[Olkapään sijoiltaanmeno - harjoitusliikkeet](#)» A – E mukaiset harjoitukset olkaniveltä vakauttavien lihasten voimistamiseksi. Aloita A – C kuvien harjoituksista ja tee kutakin niitä 10 – 15 kertaa aamuin ja illoin joka päivä. Siirry kahden viikon kuluttua D ja E kuvien harjoituksiin. Käytä kotona alussa kevyttä kuminauhavastusta tai kuntosalilla kevyttä vetotaljavastusta. Siirry vähitellen voimakkaampaan vastukseen.

Artikkelin tunnus: dlk01040 (014.002)

© 2016 Kustannus Oy Duodecim