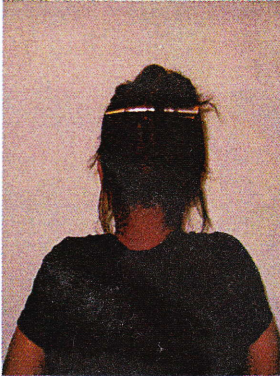




OLKANIVELEN RUSTORENKAAN KORJAUSLEIKKAUKSEN (BANKART) JÄLKEINEN KOTIHARJOITTELU 3 - LIIKKUVUUS (6 - 24 viikkoa)

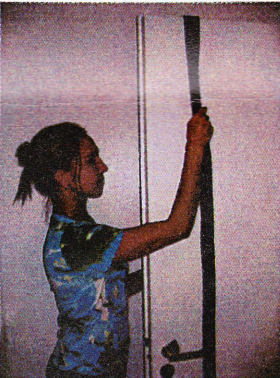
Jatka liikkuvuusharjoituksia päivittäin, kunnes olkaniveleen liikkuvuus on normaali. Tee seuraavat liikkeet kerran päivässä. Pidä ryhtiä ja olkapään asento hyvänä ja tarkkaile sitä peilistä. Kaikkia harjoituksia ei tarvitse tehdä samalla harjoituskerralla. Jos olkapäästäsi alkaa särkeä harjoittelun seurauksena, tarkista suoritustekniikka.



Hartioita rentouttava harjoitus

Nosta hartiat rauhallisesti ylös - vie taakse - laske alas.

Toista 10 kertaa.



Vie hihna oven yli. Avusta toisella kädellä harjoitettavan käden nostoa. Tee liike niin pitkälle kuin kykenet ilman että hartia nousee.

Liike ei saa venyttää, eikä aiheuttaa kipua.

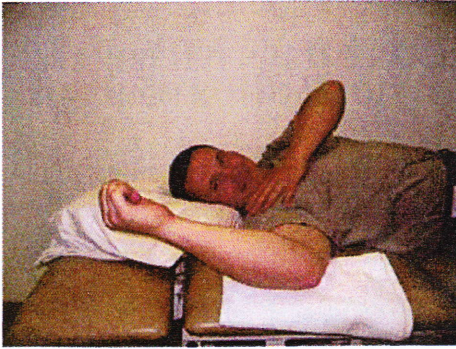
Toista 10 kertaa.



Ojenna yläselkä. Jännitä alavatsa ja vedä napa kevyesti kohti selkäranka.

Liu'uta käsiä seinää pitkin ylös. Pidä peukalot itseesi päin.

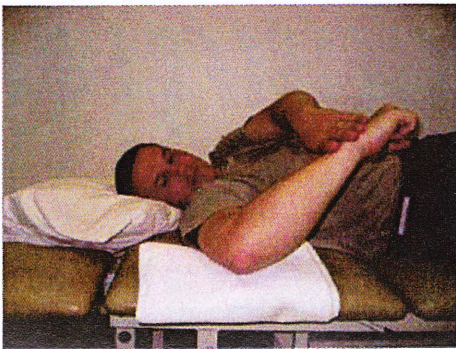
Toista 10 kertaa. Venytä lopuksi ääriasennossa 10 sekuntia.



Lapaluu tukeutuu alustaan. Tue olkavarsi niin, ettei olkapää työnny eteen.

Jännitä harjoitettavaa kättä sisäkiertoon toista kättä vasten - rentouta. Kierrä harjoitettavaa kättä ulkokiertoon niin pitkälle kuin saat.

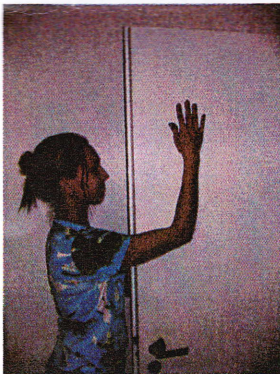
Toista jännitys - rentoutus 10 kertaa. Venytä 10 sekuntia ääriasennossa.



Lapaluu tukeutuu alustaan. Tue olkavarsi niin, ettei olkapää työnny eteen. Kyynärnivel 90 koukistettuna ja olkavarsi 45 - 90:ssa vartaloon nähden.

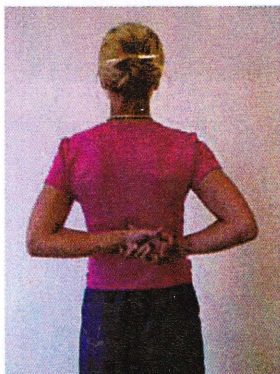
Jännitä harjoitettavaa kättä ulkokiertoon toista kättä vasten - rentouta. Kierrä harjoitettavaa kättä sisäkiertoon niin pitkälle kuin saat.

Toista jännitys - rentoutus 10 kertaa. Venytä 10 sekuntia ääriasennossa.



Nosta käsi etukautta ylös. Pidä hartia alhaalla. Tee liike niin pitkälle kuin kykenet ilman että hartia nousee. Laske käsi jarruttaen alas.

Toista 10 kertaa.



8 - 10 viikon kuluttua leikkauksesta

Avusta toisella kädellä leikatun käden vientiä selän taakse (sisäkiertoon). Pidä hartiat alhaalla. Älä anna olkapään työntyä eteen. Pidä venytys 10 sekuntia, anna liikelaajuuden lisääntyä vähitellen. Älä väännä väkisin.



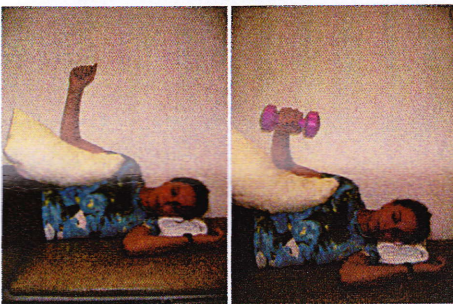
OLKANIVELEN RUSTORENKAAN KORJAUSLEIKKAUKSEN (BANKART) JÄLKEINEN KOTIHARJOITTELU 3 - VASTUSTETUT LIIKKEET (6 - 24 viikkoa)

Aloita seuraavat liikkeet kevyellä vastuksella. Toista kutakin liikettä 10 kertaa, 3 sarjaa. Kun pystyt toistamaan liikkeen kevyesti 15 kertaa, voit käyttää suurempaa vastusta (käsipaino, vastuskumi).



Voima

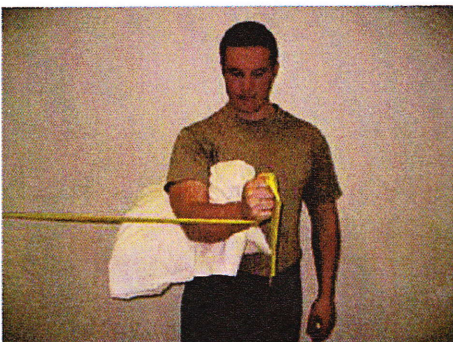
Jännitä alavatsan lihakset, vedä lapaluut alas yhteen ja pidä niska pitkänä. Punnerra seinää vasten.



Voima

Kylkimakuulla, tyyny olkavarren ja vartalon välissä. Pidä kyynärpää 90°:een kulmassa. Vie käsi ulkokiertoon.

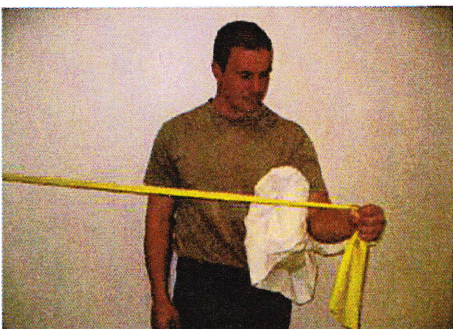
Tee liike aluksi käden painolla, myöhemmin käsipainon kanssa.



Voima

Seiso ryhdikkäästi, tyyny olkavarren ja vartalon välissä. Jännitä alavatsan lihakset ja ojenna yläselkä.

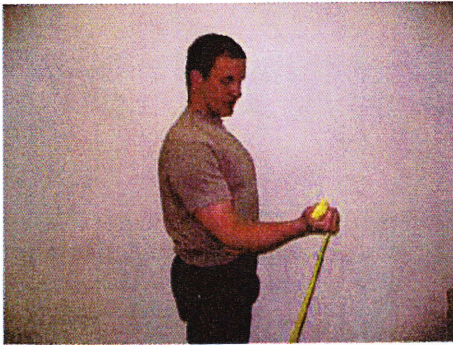
Kierrä olkavartta sisäänpäin (sisäkiertoon).



Voima

Seiso ryhdikkäästi, tyyny olkavarren ja vartalon välissä. Jännitä alavatsan lihakset ja ojenna yläselkä.

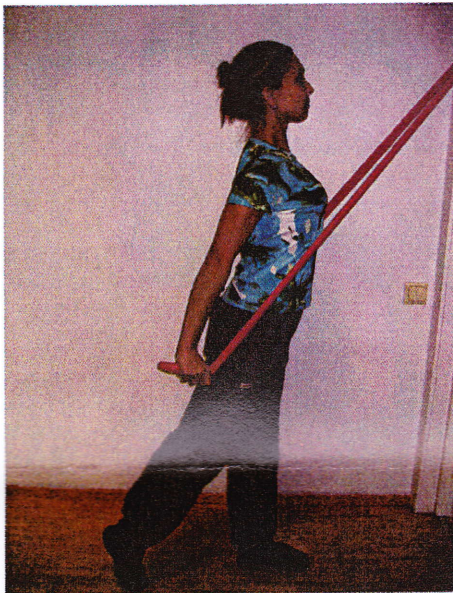
Kierrä olkavartta ulospäin (ulkokiertoon) 45° kulmaan.



Voima

Seiso ryhdikkäästi. Jännitä alavatsan lihakset ja ojenna yläselkä.

Koukista ja ojenna kyynärniveltä koko liikeradalla.



Voima ja ryhti

Seisten, toinen jalka edessä käyntiasennossa. Pidä selkä suorana ja jännitä alavatsan lihakset.

Siirrä paino etumaiselle jalalle, ojenna yläselkä ja vedä lapaluut alas - yhteen samalla, kun ojennat kyynärpäät suoriksi.

Älä vie käsiä liian taakse, ettei olkapää työnny eteen!



Voima

Aloita tämä harjoitus vasta kun olkanivelen liikkuvuus on täysi ja pystyt nostamaan käden kivuttomasti ylös asti. Käytä pientä aloituspainoa (0,5 kg).

Seiso selkä suorana ja vedä alavatsa sisään. Nosta käsi kohti kattoa. Ojenna kyynärpää, kun käsi nousee hartian yläpuolelle. Pidä hartia alhaalla. Tee liike kivuttomalla liikeradalla.

Laske käsi jarruttaen alas. Anna kyynärnivelen koukistua niin, että käsipaino jää hartian korkeudelle. Toista työntö ylös tästä lähtöasennosta.