

Leikkauksen jälkeiset harjoitukset

Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen ja alaraajan lihasvoimien sekä nivelten liikkuvuuksien ylläpysyminen. Tee harjoituksia 3-4 kertaa päivässä, 5-20 toistoa kerrallaan.



Selinmakuulla tai istuen

- Koukista ja ojenna nilkkoja reippaasti.
- Toista joka tunti.



Selinmakuulla

- Vedä nilkat koukkuun, jännitä reisilihaksia ja paina polvitaieet tiukasti alustaa vasten. Pidä jännitys hetken – rentoudu.



Selinmakuulla

- Koukista ja ojenna leikattua jalkaa jalkapohja alustassa.



Selinmakuulla polvet koukussa, jalkapohjat alustalla

- Purista pakarot yhteen ja nosta takapuoli irti alustalta. Pysy ylhäällä hetki ja palaa hitaasti alkuasentoon.



Istuen

- Ojenna polvi suoraksi. Pidä reisilihasjännitys hetken ja laske jalka hitaasti alas.



Istuen

- Siirrä vartalon painoa leikatulle puolelle.
- Tavoitteena symmetrinen istuma-asento.



Seisten paino ei leikatun alaraajan päällä, varpaat suoraan eteenpäin

- Siirrä asteittain vartalon painoa leikatulle alaraajalle. Älä kallista vartaloa.
- Tavoitteena symmetrinen seisoma-asento.