

Päiväkirurgisen polvipotilaan kuntoutus

Sami Niskanen
Vastaava Fysioterapeutti
Pohjola Sairaala

Kuntoutumisen keskeinen sisältö

- Kudosparaneminen
 - Kiinnittyminen, arpeutuminen, luutuminen...
- Liikeradan normalisointi
 - Liikeharjoittelua, venyttelyä, mobilisointia
- Lihasvoiman ja -tasapainon palauttaminen
 - Harjoittelua, Harjoittelua, Harjoittelua

Fysioterapeutin rooli

- Ohjata ja opettaa tekemään oikeita asioita oikeaan aikaan
- Huomioida yksilöllinen tilanne
- Yleisen kuormittamisen määrä
 - Kivutonta polvea on helppo harjoittaa
- Motivoida ja kontrolloida

Heräämöö

- Kipulääke, kylmä, kohoasento
- Paljonko voi opettaa / oppia
- Mitä voisi tehdä ennen leikkausta
- Koska ensimmäinen käynti

Ensimmäinen viikko

- Kivun hoito
 - Säännöllinen kipulääkitys
 - Kylmä ja kohoasento mahdollisimman paljon
 - Aktiivisuus matalalle
- Mobilisaatio
 - Vapaa liike
- Kuormitus
 - Keventäen sauvoilla
 - Isometriset harjoitteet

Mobilisaatio 1-4vkoa

- Kivun hoito
 - Kipulääkitys tarvittaessa
 - Turvotuksen hoito
- Mobilisaatio
 - Tavoitteena täysi ojennus
 - Koukistus yli 90-astetta
- Kuormitus
 - Isometriset harjoitteet
 - Asteittain kävelyn normalisointi
 - Avoimen ketjun harjoitteet jalan painolla

Kuormitus 4-12 vkoa

- Mobilisaatio
 - Aktiivisesti täyteen liikerataan
- Kuormitus
 - Perusliikkuminen, kävelyn normalisointi
 - Suljetun ketjun harjoitteet vartalon painolla
 - Proprioseptiset-harjoitteet
 - Vesijuoksu
 - Uinti / kuntopyörä 6 viikon kohdalla

Kuormitus 12vkoa ->

- Mobilisaatio
 - Täysi liikerata
- Kuormitus
 - Painoharjoitteet
 - Juoksu
 - Dynaamiset tasapainoharjoitteet
 - Loikkaharjoitukset 4kk ->
- Kuormitus 6kk->
 - Jalkapallo, Sähly, Kontaktilajit

Erityisesti huomioitavaa

- Anamneesi
 - (Pitkä) Liikerajoite
 - Lihasatrofia
 - Voisiko harjoittaa preoperatiivisesti?
- Post-operatiivisesti
 - Liiallinen kuormittaminen
 - Turvotus / kipu lisääntyy
 - Ojennusvajaus
 - Harjoittelu; liikaa / liian vähän
 - Kapsuliitti / Arthrofibroosi

Mitä fysioterapia on tulevaisuudessa

- Ohjausta ja valmentamista
 - Etäohjaus
 - Videopuhelut
 - Hologrammi
 - Harjoituspelisovellukset (Playstation, Wii...)
- Fyysisiä käyntejä fysioterapiassa (1-5)
 - Mobilisointi
 - Miltä rakenne tuntuu
 - Käsin avustaminen
 - Henkinen valmennus
 - Ajoitus?

Mukavaa syksyä