

KANNAKÕÕLUSE REBENDI KONSERVATIIVNE TAASTUSRAVI

0–2. nädal (alates kipslahase asetamisest)

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

3.–4. nädal

- Ortoos lukustatud 0-asendis, lisatud **neli kannakiilu (ühe kiilu kõrgus 1,5cm)**
- Kandke ortoosi ööpäevaringselt, eemaldage pesemise ajaks

5.–6. nädal

- Ortoos liikuv 0–15° või 0–20° (sõltuvalt ortoosist), **eemaldage kaks kannakiilu**
- Taastusarsti ja füsioterapeudi vastuvõtt 5. nädalal
- Keharaskuse kandmine vigastatud jalale vastavalt taluvusele
- Loobuge karkudest, kui valu ega ebamugavustunnet ei esine

7.–8. nädal

- Ortoos liikuv 0–30°, **eemaldage kannakiilud**
- Vajadusel füsioterapeudi vastuvõtt 7. nädalal

9.–12. nädal

- Füsioterapeudi vastuvõtt 9. nädala alguses
- 9. nädalal loobuge ortoosist järk-järgult. Loobuge mõne päeva jooksul, suurendades ortoosivaba aega (ööseks võib ortoosi eemaldada)
- Ortoosist loobumisel kandke toetava tallaga jalanõusid ning kasutage 2–3 nädala vältel jalanõu sees 1–1,5 cm kannakõrgendust. Kannakõrgendusest võite loobuda pärast 12. nädalat
- Sel perioodil on eesmärgiks normipärase kõnnimustri taastamine

-
- 4.–5. kuul on eesmärgiks võimekus ühel jalal seistes tõusta varvastele
 - Sörkjooks, kergemad hüppeharjutused on lubatud alates 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

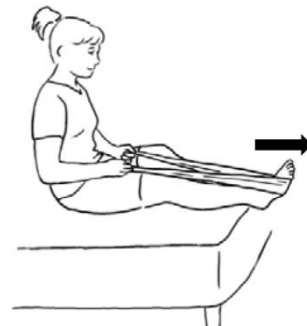
3.-4. nädalal:

Varvaste sirutamine-painutamine;
iga paari tunni tagant 20–30 kordust



5.-8. nädalal:

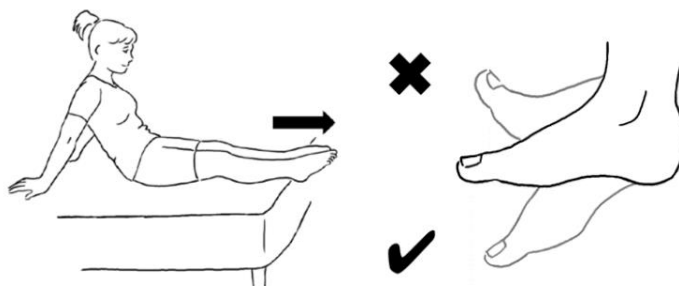
Istudes **ortoosi kandes** kummilindiga hüppeliigese sirutamine-painutamine; 10–20 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas



9.-11. nädalal:

Lubatud on ujumine ja veloergomeetril sõitmine

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

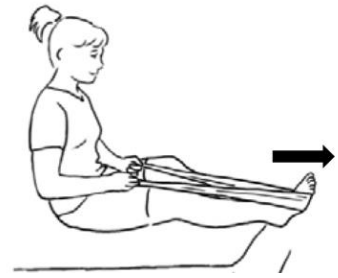




4. Istudes varvastele tõus (lisaraskuseta);
10–20 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas

5. 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

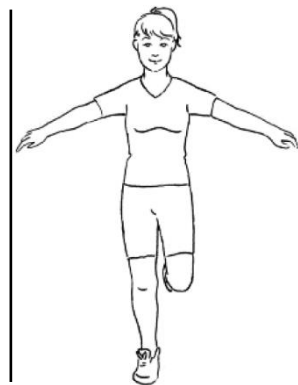


- c. Labajala väljapoole pööramine;
10–20 kordust, 2–3 seeriat, 3 korda päevas



6. Seistes kahe jalal (toe najal) varvastele tõus. Esialgu kanda rohkem keharaskust kätele; 5–10 kordust või kuni suutlikkuseni, 2–3 seeriat iga päev

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



12.–16. nädalal:

- Jätkake vastavalt füsioterapeudi soovitudele eelmise perioodi harjutustega
- Lubatud on alakeha jõutreening (kükid, jalapress, käärkükid jm)

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



2. Seistes kahel jalal (toe najal) varvastele tõus. Kandke rohkem keharaskust vigastatud jalale; 10–15 kordust või kuni suutlikkuseni, 2–3 seeriat iga päev

- Progressioonina tõuske kahel jalal varvastele ja laskuge ühel jalal alla

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

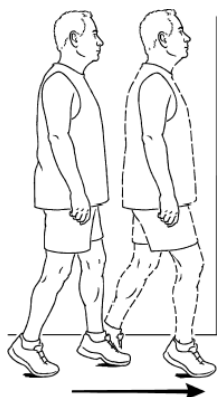


4. Sääre tagumise grupi lihaste venitust; 3 korda 10–30 sekundit

16+ nädalal:

- Lubatud on alustada 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

Koostanud: taastusravi osakonna juhtiv füsioterapeut Kaisa-Kristina Kivirand

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