

Könyökizület nyújtásának helyreállítását követő gyógytorna

A beteg elhelyezése: annak érdekében, hogy a befűzött íngraft varrata ne feszüljön a könyökizületet teljesen nyújtva, a vállizületet 30-40 fokos távolított helyzetben rögzítik. Ezt a helyzetet megtartva a teljes felső végtagot alá kell támasztani úgy, hogy a vállhoz képest a kéz magasabban helyezkedjen el. Ez a helyzet elősegíti a vénás visszafolyást és a fájdalom csillapítását.

1-4. hét gyógytornája:

- a csuklóizület és az ujjak rendszeres passzív átmozgatása
- a rögzítésben lévő izmok innervációs gyakoroltatása (a kar leszorítása a matracba, a kar megemelése max. 30 fokos helyzetig, a vállak leszorítása)

4-8. hét gyógytornája:

- eltávolítják a gipszet és egy brace-t helyeznek a végtagra. A mozgástartományt hetente 15 fokkal növelik. Éjszakára 0 fokra kell állítani a brace-t, így pihentetve a könyökizületet.
- ekkor a könyökizület teljes mozgástartományának visszaállítása a feladat. A könyök hajlítását a beteg aktívan végezze, a nyújtást kezdetben passzívan segítjük. A könyökhajlítás ellenállással szemben is történhet.

8-12. hét gyógytornája:

- eltávolítják a brace-t, elkezdődhet a váll, könyök, kéz aktív tornáztatása.

12. hetet követően:

- engedélyezett a teljes terhelés. A gyakorlatokat ellenállással szemben, súlyok, gumiszalag segítségével végezze. Az ellenállás fokozatosan növelhető.
- izomerő növelése: maximális ellenállás adása szükséges, mely az izom maximális teljesítményét váltja ki (max. 5-7 ismétlésre van mód).
- az állóképességet ismételt izom-összehúzóddással lehet kialakítani és fokozni. (kis súllyal magas ismétlésszám)