



KIERTÄJÄKALVOSIMEN OSITTAINEN REPEÄMÄ

Harjoitteluopas asiakkaalle

KIERTÄJÄKALVOSIMEN OSITTAINEN REPEÄMÄ

- Olkanivel on ihmisen liikkivin ja samalla myös yksi eniten käyttämä nivel.
- Olkanivelvaivat ovat toiseksi yleisimpiä työikäisten tuki- ja liikuntaelinvaivoista, sillä pitkät yläraajat muodostavat olkanivelelle pitkän vipuvarren, jonka vuoksi olkanivel on jatkuvasti alttiina suurelle rasitukselle.



- Kiertäjäkalkvosin koostuu neljästä lihaksesta:
Lavanaluslihas (m.subscapularis)
Ylempi lapalihas (m.supraspinatus)
Alempi lapalihas (m.infraspinatus)
Pieni liereälihas (m.teres minor)
- Lihaksien tehtävänä on olkanivelen liikkeet, sen tukeminen sekä hallinta.

Yleisin olkanivelen vaiva on kiertäjäkalkvosimen repeämä. Repeämä on joko jänne/luuliitoksessa tai lihasrungossa.

Yleisimpiä syitä kiertäjäkalkvosimen repeämään:

- Äkillinen trauma, kuten olkapään päälle tai suoran käden varaan kaatuminen
- Pinneoire tai paha tulehdus

Yleisimmin osittaisesti repeytyy ylempään lapalihasen jänne. Tällöin repeämä on usein jänteen sisäpuolella, eikä ulotu koko jännekudoksen paksuuteen.

Tämän opas on harjoitteluopas etenevään harjoitteluun kiertäjäkalkvosimen osittaisessa repeämässä.

MITEN KÄYTÄN OPASTA?

- Tämä opas on suunniteltu etenemään kuntoutuksesi eri vaiheissa.
- Opas on jaettu kolmeen eri osioon; Liikkuvuusharjoitteisiin, lapaharjoitteisiin sekä lihaskuntoharjoitteisiin. Jokainen osio on ajettu 3-4 eri tasoon. Seuraavaan tasoon siirrytään kun edellisen tason harjoitteet onnistuvat kivuttomasti ja hallitusti ohjeiden mukaisesti. Jokaisen osion harjoittaminen on tärkeää koko kuntoutusjakson ajan.
- Jokainen osio aloitetaan heti kipujen salliessa tasosta 1 ja etenee yksilöllisesti harjoitteiden onnistumisen mukaisesti.
Esim. Voit olla samanaikaisesti liikkuvuusosiossa tasolla 3, lapaharjoitteissa tasolla 2 ja lihasvoimaharjoitteissa tasolla 1.
- **ÄLÄ SUORITA HARJOITTEITA KIPUA VASTAAN.**
Suorita harjoitteita vain kivuttomalla liikeradalla/vastuksella.

TOISTOMÄÄRÄT

Liikkuvuusharjoitteet

Aloitus 5-10 toistoa, lisää toistoja vähitellen. Useita kertoja päivässä

Lapaharjoitteet

2-3 sarjaa, 15 toistoa, 5 kertaa viikossa.

Lijasjännityksen ylläpitoa vaativissa harjoitteissa pitovaihe 5 sekuntia, alkuasento 3 sekuntia. Näissä harjoitteissa on erillismaininta ohjeessa.

Lihaskuntoharjoitteet

2-3 sarjaa, 8-12 toistoa, 5 kertaa viikossa.

Lijasjännityksen ylläpitoa vaativissa harjoitteissa (Isometriset harjoitteet, vaihe 1) lihastyövaihe 5 sekuntia, lepovaihe 3 sekuntia.

Merkitse harjoitteet, joita asiakkaalla on lupa suorittaa



RYHTI JA ASENTO

- Jotta saisit harjoitteista parhaan mahdollisen hyödyn kuntoutukseksi kannalta, asentosi harjoitteita tehdessä on erittäin tärkeä
- Muista lapaluiden hallinta kaikissa liikkeissä. Älä anna hartian työntyä eteen tai nousta ylös. Lapaluun alakulma ei saa nousta (ei saa näkyä siipiä)



LIKKUVUUSHARJOITTEET
VAIHE 1



Käytä keppiä apunasi. Ota kepin päästä kiinni niin, että peukalosi johtaa liikettä sivulle. Loitonna kättä sivulle.



Pidä kyynärpää kiinni kyljessä ja käännä peukalo ulospäin. Vie kättä ulkokiertoon kepillä työntäen.



Vie naru tai pitkä huivi oven, rekkitangon yms. yli. Avusta toisella kädellä harjoitettavaa kättä ylös.
HUOM! Älä anna hartian nousta.



Istu ryhdikkäästi tuolin etuosassa. Vie kädet ristissä pallon päälle. Vieritä palloa eteenpäin ja anna pään vaipua rennosti käsiesi väliin.

LIKKUVUUSHARJOITTEET VAIHE 2

Ota kiinni harjoitettavan käden ranteesta. Vaihtoehtoisesti voit laittaa kätesi ristiin. Vie molemmat kätesi pääsi vierestä alustan myötäisesti. Voit säädellä, kuinka paljon harjoitettava käsi liikkuu aktiivisesti ja paljonko toinen käsi avustaa.



Seiso ryhdikkäästi kasvat seinään päin. Liu'uta käsiäsi seinää pitkin ylös, peukalosi suuntaavat itseäsi kohden.

Seiso kasvat kohti nurkkaa ja nosta kätesi seinää vasten. Vie käsiä loitommaksi seinää apuna käyttäen.

Nosta kätesi seinälle sille korkeudelle, jonka kipu sallii



LIKKUVUUSHARJOITTEET
VAIHE 3



Avusta harjoitettu käsi sisäkiertoon selkäsi taakse. Käytä pyyhettä apuna.

Kieritä pyyhe selkärunkasi myötäisesti selkäsi alle. Vie olkanivel 90 asteen kulmaan ja nosta nyrkit kohti kattoa. Rentoudu ja anna venytyksen tuntua rintalihaksissa.

Vie käsi ulkokiertoon niin pitkälle kuin saat. Pidä asennossa noin puoli minuuttia. Toista kolme kertaa.

Vie käsi sisäkiertoon niin pitkälle kuin saat. Pidä asennossa noin puoli minuuttia. Toista kolme kertaa

Nämä harjoitteet venyttävät kiertäjäkalvosimen lihaksia sekä rintalihaksia. Kivun sallimissa rajoissa voit tehdä näitä jo kuntoutuksen alussa

Muista oppaan alun asento. Älä anna hartian työntyä eteen

LIKKUVUUSHARJOITTEET
VAIHE 4



Tee näitä liikkeitä
vasta
kuntoutuksesi
lopussa,
fysioterapeuttisi
hyväksymänä

Ota tukeva ote esimerkiksi pallosta. Vie palloa pääsi
ympäri rauhallisin liikkein, huomioi ryhti ja
hartioiden taso.



Seiso selkä vasten seinää, näin
tunnet jos ryhtisi muuttuu
harjoitteen aikana. Nosta keppi
edestä pääsi yläpuolelle ja takaisin
alas. Vie keppi niin pitkälle ylös
kun pystyt.

LAPAHARJOITTEET
VAIHE 1

Muista hyvä
lapaluun hallinta

Lapaluiden yhteen vienti

Vedä lapaluita yhteen ja
alaspäin. Hartiat eivät saa
nousta.

Lihäsännitys 5 sekuntia, taukoa
3 sekuntia. Toista 15 kertaa.



Lapaluun hallinnan harjoite seinää
vasten

Hae hyvä lapaluun asento.
Paina palloa seinää vasten suoralla
kädellä. Vaihtele pallon paikkaa.
Pitovaihe 5 sekuntia, taukoa 3
sekuntia. Toista 15 kertaa.

Lapaluun hallinnan harjoite
lattiaa vasten

Hae hyvä lapaluun asento.
Hyvä ryhti. Älä nojaa
selkänojaan.

Paina jumppapalloa /
sohvatyynyä / muuta joustavaa
esinettä lattiaa vasten suoralla
kädellä. Vaihtele käden paikkaa
esineen päällä.

Pitovaihe 5 sekuntia, taukoa 3
sekuntia. Toista 15 kertaa.



LAPAHARJOITTEET
VAIHE 2

Voit pitää kädet
joko auki tai
nyrkissä



Lapatyöntö seinää vasten

Nojaa kevyesti seinää vasten kädet suorina.

Lähtötilanteessa lapaluut ovat rentoina ja yhdessä.

Työnnä olkapäitä eteen ja lapaluut mahdollisimman kauas toisistaan. Pyöristä selkäranka lapaluiden välissä. Pitovaihe 5 sekuntia, taukoa 3 sekuntia. Toista 15 kertaa.



Lapaluiden
vastustettu yhteen
vienti

Vedä kädet suorina
reisien viereen. Paina
hartioita alaspäin
sekä vedä lapaluita
yhteen ja alaspäin.
Pala rauhallisesti
lähtöasentoon.

LAPAHARJOITTEET VAIHE 3

Lapatyöntö konttaus- asennossa

Vastaava liike kuin seinää
vasten tehtävä lapatyöntö.
Ryhdyikäs konttausasento.
Pidä asento 5 sekuntia, jonka
jälkeen palaa rauhallisesti
alkuasentoon 3 sekunniksi.
Toista 15 kertaa



Lapaveto – moottorisaha

Vedä käsi kyynärpää edellä taakse
ja ylös. Vedä samalla lapaluuta
kohti selkäranka.
Kierrä vedon loppuvaiheessa
ylävartaloa ja seuraa katseella
omaa nyrkkiä.
Palaa rauhallisesti lähtöasentoon.

Lapaveto – Kulmasoutu
Polvet hieman koukussa,
selkä eteenpäin taivutettuna.
Vedä kyynärpäitä taakse ja
samalla lapaluuta yhteen.
Palaa rauhallisesti
lähtöasentoon.



ISOMETRISET HARJOITTEET

- Turvallisin keino aloittaa vaurioituneen lihaksen harjoittaminen.
- Parantavat lihaksen aineenvaihduntaa sekä lihaksen hermotusta, joka nopeuttaa kudosten paranemista.
- Ei kipua vasten!



Isometrinen olkapään etunosto
Paina nyrkkiä seinää vasten.



Isometrinen olkapään
takanosto
Olkavarsi seinää vasten
tuettuna. Paina
kynärpäätä seinää
vasten.

Isometrinen olkapään
sivunosto
Paina koko kynärvartta
seinää vasten.



Isometrinen olkapään
sisäkierto
Kynärpää kiinni kyljessä.
Paina kämmentä seinää
vasten.

Isometrinen olkapään
ulkokierto
Kynärpää kiinni kyljessä.
Paina kämmenselkää
seinää vasten.



VOIMAHARJOITTELU VAIHE 2



Aktiivinen käsivarren etunosto

Ojenna käsivarsi suorana eteen pään viereen. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon.



Lähtöasento:
Vatsamakuulla, käsi suorana alaspäin roikkuen

Aktiivinen käsivarren takanosto

Ojenna käsivarsi suorana taakse kyljen viereen. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon.



Aktiivinen käden sivunosto
Ojenna käsivarsi peukalo edellä suoraksi sivulle. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon.



Muista lapaluun hyvä asento ja kevyt jännitys jo ennen liikkeen alkamista



Aktiivinen olkapään ulkokierto

Kyynänpää kiinni kyljessä. Kierrä olkapäätä ulospäin niin, että nyrkki nousee kohti kattoa. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon.



Vaikeutettu aktiivinen olkapään ulkokierto

Kierrä olkapäätä ulospäin niin, että nyrkki osoittaa samaan suuntaan pääläen kanssa. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon.



Aktiivinen olkapään sisäkierto

Kierrä olkapäätä sisäänpäin niin, että nyrkki osoittaa kattoa kohti. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon.



Vastustetut olkapään harjoitteet vastuskuminauhalla

Aloitetaan, kun painovoimaa vasten tehdyt aktiiviset harjoitteet onnistuvat kivuttomasti ja teknisesti puhtaasti.

Lisää vaikeusastetta saa aloittamalla liikkeet kuminauha valmiiksi kireämmällä, tai vaihtoehtoisesti tekemällä liikkeet kuminauha kaksin kerroin.



**Olkapään vastustettu
ulkokierto**

Kyynärpäätä kiinni kyljessä ja peukalo kohti kattoa. Kierrä olkapäätä ulospäin niin, että kyynärvarsi kääntyy pois päin vartalosta noin 45 asteen kulmaan.

Palaa rauhallisesti lähtöasentoon.



**Olkapään vastustettu
sisäkierto**

Kyynärpäätä kiinni kyljessä ja peukalo kohti kattoa. Kierrä olkapäätä sisäänpäin niin, että kyynärvarsi kääntyy sisäänpäin noin 45 asteen kulmaan vatsan päälle.

Palaa rauhallisesti takaisin lähtöasentoon.



Olkapään vastustettu etunosto
Ojenna käsivarsi suoraksi eteen hartian tasolle.
Pidä hartia alhaalla koko liikkeen ajan.
Pala rauhallisesti lähtöasentoon.



Olkapään vastustettu sivunosto
Vie seinästä ulompana oleva käsivarsi peukalo edellä suorana sivulle hartian tasolle.
Pala rauhallisesti lähtöasentoon.