

## REISIAMPUTAATIOPOTILAAN VOIMISTELUOHJELMA

Amputoidun raajan tulee olla suorassa ja keskiasennossa, joten välttä pitämästä tyynyä amputoidun raajan alla selinmakuulla. Näin vältetään virheasentojen syntymistä leikattuun alaraajaan. Virheasennot saattavat myöhemmin vaikeuttaa proteesikävelyn harjoittelua. Vatsamakuu aloitetaan vähitellen, aluksi lyhyitä aikoja kerrallaan. Myöhemmin ainakin kaksi kertaa päivässä puolen tunnin ajan. Pitkäaikaista tai jatkuvaa istumista on syytä välttää, jotta lonkkanivel ei jäykisty koukistuneeseen asentoon.

- 1) Makaa selinmakuulla, amputoitu raaja alustalla. Kädet lepäävät sivuilla. Paina pakarat tiukasti alustaa vasten ja nosta amputoitu raaja ylös. Toista 10-20 kertaa



- 2) Makaa selinmakuulla pyyheliina tai tuki amputoidun raajan alla, toinen raaja suorana. Paina amputoitua raajaa voimakkaasti pyyheliinaa vasten, lantio nousee ylös alustalta. Toista 10-20 kertaa.



- 3) Makaa terveellä kyljellä molemmat jalat suorina. Aseta toinen käsi vartalon eteen ja toinen pään alle. Pidä tyynyä reisien välissä kunnes amputoidun jalan haava on parantunut. Nosta amputoitua alaraajaa ylös. Toista 10-20 kertaa.



- 4) Makaa terveellä kyljellä, aseta jakkara terveen jalan päälle. Aseta tyyny jakkaran päälle. Amputoitu raaja lepää jakkaran päällä. Paina amputoitua raajaa jakkaraa vasten ja nosta alla oleva lonkka ylös alustalta. Toista 10-20 kertaa.



- 5) Makaa päinmakuulla, aseta pyyheliinarulla amputoidun raajan alle. Kädet lepäävät sivuilla. Paina amputoitua jalkaa voimakkaasti pyyheliinaa vasten, lantio nousee ylös alustalta. Toista 10–20 kertaa.



- 6) Makaa päinmakuulla, aseta pyyheliinarulla amputoidun raajan alle. Kädet lepäävät tyynyn vierellä. Nosta amputoitu raaja ylös alustalta. Toista 10–20 kertaa.

