

Polven tekonivelleikkauksen jälkeinen progressiivinen harjoitusohjelma työikäisille

RPE 7 = erittäin kevyt, normaali hengitysrytmi
 RPE 9 = hyvin kevyt, normaali hengitysrytmi
 RPE 11 = kevyt, hengitys kiihtyy (puhuminen sujuu)
 RPE 13 = hieman rasittava, hengästyttää (puhuminen vaikeutuu)

RPE 15 = rasittava, hengästyttää (puhuminen vaikeutuu)
 RPE 16-18 = hyvin rasittava, puuskuttaa (puhuminen mahdotonta)
 RPE 19-20 = erittäin rasittava
 - rasiustason itsearviointi Borgin asteikolla, RPE 6-20 (Borg, G.A., 1982)

LIIKEHALLINTA, ASENTO JA TASAPAINO	1-2 vk RPE	3-4 vk RPE	5-8 vk RPE	9-12 vk RPE
1. Vatsalihaksien jännitys selinmakuulla	7			
2. Vatsat, ilmapyöräily selinmakuulla		11	13	15
3. Vatsarutistukset, sormenpäät polviin	9	11	13	13
4. Vatsarutistukset, sormenpäät varpasiin		11	13	15
5. Vatsat, kyynärnoja		11	13	15
6. Lantionnosto	9	11	13	13
7. Selänojenus päinmakuulla		11	13	13
8. Esineen poimiminen lattialta		9	11	13
9. Hyvää huomenta, lonkan ojennus		11	11	13
10. Reiden loitonuus	7	9	11	13
11. Reiden lähennys	7	9	11	13
12. Painonsiirrot	7	9		
13. Yhdellä jalalla seisominen korokkeella		11	13	13
14. Marssi paikalla	9	9	11	13
15. Pehmeällä alustalla tehtäviä harjoitteita		7	7	7
16. Tasapainolaudalla tehtäviä harjoitteita			9	9
17. Kompassikyykyt				13
LIIKEHALLINTA, LIKKUVUUS	1-2 vk RPE	3-4 vk RPE	5-8 vk RPE	9-12 vk RPE
18. Nilkan pumppaus (laskimotukosten ehkäisy)	7	7		
19. Reisilihasjännitys	7	9		
20. Polven koukistus ja ojennus selinmakuulla	7	7		
21. Polven koukistus istuen	7	9		
22. Polven ojennus istuen	7	9		
23. Polven koukistus ja ojennus portaalla	9	9	9	11
24. Tuolilta nouseminen	9	11	13	15
25. Portaat ylös kyynärsauvoilla	9	11	11	
26. Portaat alas kyynärsauvoilla	9	11	11	
27. Pohjevenytys	7	7	9	11
28. Polven liikkuvuusharjoittelu kuntopyörällä	7	9	9	11
29. Etureiden venytys		7	9	11
30. Takareiden venytys		7	9	11
31. Lonkankoukistajien venytys	7	7	9	11
32. Pakaran venytys		7	9	11
33. Reiden lähentäjien venytys		7	9	11
34. Reiden loitontajien venytys		7	9	11
35. Kylkivenytys	7	7	9	11
36. Allasvenyttely		7	9	11
KÄVELYHARJOITTELU	1-2 vk RPE	3-4 vk RPE	5-8 vk RPE	9-12 vk RPE
37. Kävelyn valmistava askelharjoitus	9	9		
38. Kävely sisätiloissa kyynärsauvoilla	7	7		
39. Kävely ulkona kyynärsauvoilla	9	9	9	
40. Sauvakävely		11	13	15
41. Kävely sisätiloissa ilman apuvälineitä		9	9	9
42. Kävely ulkona ilman apuvälineitä			11	13
KESTÄVYYSKUNTO	1-2 vk RPE	3-4 vk RPE	5-8 vk RPE	9-12 vk RPE
43. Vesijuoksu		11	13	15
44. Uinti, vapaa- ja selkäuinti (ei rintauintia, ei perhosta)		11	13	15
45. Allasjumppa			13	15
46. Kuntopyöräily			13	15
47. Crosstrainer			13	15
48. Hiihto, perinteinen tyyli			13	15
49. Pyöräily				15
50. Ergosoutu				15
51. Suunnistus ja metsässä liikkuminen				15
LIHASKUNTO, VOIMA	1-2 vk RPE	3-4 vk RPE	5-8 vk RPE	9-12 vk RPE
52. Nilkan ojennus ja koukistus	9	9		
53. Varpailenousu	9	11	13	15
54. Polven ojennus		9	11	13
55. Polven koukistus		9	11	13
56. Lonkan ojennus		9	11	13
57. Lonkan koukistus		9	11	13
58. Kyykky 60 °		11	13	15
59. Kyykky 90 °			13	15
60. Porrasharjoittelu			13	15
61. Jalkaprässi			13	15
62. Askelkyykky				15
63. Yhden jalan kyykky				15
64. Maastanosto, suurin jaloin				15

Tarkemmat ohjeet harjoittelusta ja liikkeistä löydät osoitteesta www.polvenkuntoutus.fi