

Alsó végtagi rövid gipszszímben végezhető gyógytorna gyakorlatok

A gipszelt végtag keringési, beidegzési és izomfunkcióinak fenntartásához már a rögzítés ideje alatt is szükség van a végtag tornáztatására. A végtagot rendszeresen tartsuk felpolcolva. Ha gipszét szorosnak érzi, lábujjai elzsibbadnak, elszíneződnek, és ez a végtag felpolcolásával sem oldódik meg, forduljon kezelőorvosához.



1. Naponta legalább 8-10 alkalommal végezzük el a gisz alatt a lábszárizomzat megfeszítését és elernyesztését alkalmanként 10x a vénás keringés javítása és az izomtömeg megtartása céljából.
2. Végezzük rendszeresen a végtag nyújtását és talpra húzását alkalmanként 10-15x.



3. Végezzük rendszeresen a végtag levegőbe emelését és így a térd hajlítását. Végezzünk bicikliző mozgásokat a térdünkkel.



4. Amennyire gipszünk engedi végezzük a lábujjak behajlítását illetve hátrafejtését rendszeresen, alkalmanként 20x.



5. Ülő helyzetben térdünket derékszögben tartjuk, a lábunkat a földön nyugtatjuk, majd innen végzünk térd nyújtást 10-15 alkalommal.



6. Gipszelt végtagunk térde alá párnát helyezünk, a sarkunkat a földön tartva a térdhajlatunkat a párnába szorítjuk. Ismétés 15 alkalommal.

