

## Õlavarreluu proksimaalse osa murrud



Säilitusravi

### Side

- Pidevalt kasuta sidet 2 nädala jooksul pärast luumurdu, kui arst ei öelnud teisiti.
- Sidet tohib eemaldada vaid duši alla minekul, riietumisel ja harjutuste tegemisel.
- Hoia seotud käe küünarnukk täisnurga all kõverdatud ja ühel kõrgusel randmega või veidi kõrgemal.

### Hügieen

- Duši all käies kalluta ennast ettesuunas ja luba käele passiivselt rippuda, et saaksid pesta kaenlaalust.
- Riietumist alusta haigest käest. Lahtiriietumist alusta tervest käest. Vali takjakinnitusega, tõmblukuga või nõõbitavad rõivad.
- Võid kõverdada ja sirutada käevart küünarnukist, vabalt töötada randme ja sõrmedega, hoides seekuures kätt vastu keha.
- Ära toetu käele, ära tõmba ennast käe abil, ära tee äkilisi liigitusi, ära viska esemeid, ära vii kätt selja taha.

### Magamisasend

- Maga sidemes, pane küünarliigese alla padi, et käsi oleks ühel kõrgusel kehaga.
- Proovi magada poolistikil asendis tugitoolis või patjade peal.
- Heida voodisse ja tõuse voodist terve poole kaudu, hoides lisaks traumeeritud kätt terve käega.

### Üldised liikumissoovitused

- Säilita üldist kehalist aktiivsust: jaluta, kõnni mööda trepiastmeid, soorita harjutusi jalgadele.
- Treeni kahjustamata liigeseid ja kehaosasid, et vältida jõu ning liikuvuse kaotamist.
- Taastusravi eduteguriks on individuaalselt valitud harjutused ja füsioterapeudi juhendamine. Saatekirja saamiseks pöördu traumatoloogi, perearsti või taastusraviarsti poole.

## Harjutused

Ettevaatlikult alustada harjutustega võid 7 päeva jooksul pärast traumat, kui arst ei ole öelnud teisiti. Valu leevendamiseks, turse alandamiseks ning enne harjutuste tegemist võid kahjustatud kohale asetada külmakompressi 5-10 minutiks.

Harjuta iga päev 4-5 korda päevas.

### 0-2 nädalat pärast traumat

---

#### Pendelharjutus



©Physiotools

©Physiotools

Seisa toe kõrval, toetu käega toele ja kalluta ennast ettesuunas, lase teisel käel vabalt alla rippuda. Kõiguta kätt pendlina ette-taha.

Kordused: soorita 20-30 kordust.



©The Saunders Group Inc.

©The Saunders Group Inc.

#### Õlgade kehitamine

Algasend: istudes või seistes. Tõsta õlgu ja lõdvestu.

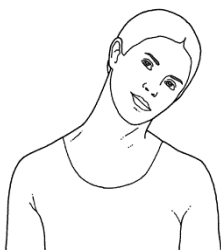
Kordused: soorita 10-15 kordust.

Istu, kalluta pead küljele kuni tunned venitust kaela külgmistes lihastes.

Hoia asendit ligi sekundit. Naase esialgsesse asendisse.

Tee sama venitus teises suunas.

Tee 3 kordust.



©Physiotools

©Physiotools



©Physiotools

©Physiotools

Istu, kalluta pea ettesuunas kuni tunned kaela tagaosas venitust.

Hoia asendit ligi 5 sekundit. Too kael tagasi lähteasendisse.

Tee 3 kordust.



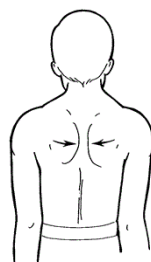
©Physiotools

©Physiotools

Istu toolil. Hoia toolist kinni nagu näidatud joonisel. Pööra pea ja keha vastassuunas fikseeritud käest.

Hoia venitust 15 sekundit.

Teha 3 kordust.



©The Saunders Group Inc.

©The Saunders Group Inc.

Algasend: istudes või seistes. Suru abaluud (tiivannukid) selja taga kokku.

Kordused: 10-15 kordust.



©Physiotools

©Physiotools

Seisa näoga seinapoole, õlavars vastu keha, käsi painutatud küünarliigesest 90°.

Suru rusikat vastu seinat.

Hoia pingutust 3 sekundit.

Soorita 8 kordust.



©Physiotools

©Physiotools

Seisa seljaga vastu seinat, õlavars vastu keha, käsi painutatud küünarliigesest 90°.

Suru küünarnukk vastu seinat. Hoia pingutust 3 sekundit.

Soorita 8 kordust.

Seisa küljega vastu seinat, käsi küünarnukist kõverdatud 90° ja vastu keha. Suru küünarvars vastu seinat, hoia pingutust 3 sekundit.

Lase vabaks. Tee 8 korda.



©Physiotools

©Physiotools

Seisa ukseavasse, käsi küünarnukist kõverdatud 90° ja vastu keha. Aseta peopesa vastu seinat.

Suru peopesa vastu seinat. Hoia pingutust 5 sekundit.

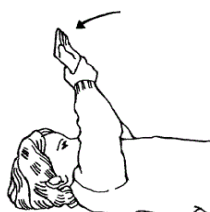
Lase vabaks ja tee 8 korda.

©Physiotools

---

Lama selili.

Haara haige käe  
randmest, nagu näidatud

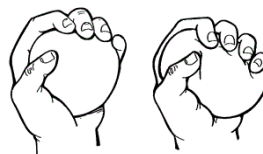


©Physiotools

©Physiotools

joonisel. Vii käsi  
eessuunas pea kohale  
mitte kõrgemale kui  
90\*! Abista teise käega.

Kordused: tee 10-15  
kordust.



©The Saunders Group Inc.

©The Saunders  
Group Inc.

Palli pigistamine  
Pall pihus, pigista  
palli.

Kordused: 15-20  
korda.

---

Märkused:

- Harjutusi tehes ei tohiks tunda tugevat valu, vajadusel vähenda koormust.
- Taastusperiood on igal inimesel individuaalne ning taastumise kestus võib erineda ravijuhendis märgitud ajast.

Ravijuhendi koostas SA Narva Haigla füsioterapeut Nina Moskaltšuk.

Koostamise kuupäev: 15.05.21

Ravijuhend on kinnitatud SA Narva Haigla juhatuse poolt 02.09.2021.

Kasutatud materjalid:

- Joyce CD, Seidl A, Boileau P. Concept of neutral rotation sling for non-operative treatment of proximal humerus fractures. Ann Joint 2021;6:17;
- <https://www.physiotools.com/>.