

**1 PÄEV** : iga 1 tunni järel ööpäeva jooksul

**2 PÄEV** : iga 1 tunni järel päeval ja iga 2 tunni järel öösel.

**3 PÄEV**: iga 1 tunni järel päeval ja iga 3 tunni järel öösel

**4 – 7 PÄEV** : iga 6 tunni järel (4 x päevas)

**2 NÄDAL**: iga 8 tunni järel (3x päevas)

**3 NÄDAL**: iga 12 tunni järel (2x päevas)

**4 NÄDAL**: iga 24 tunni järel (1x päevas)

## Operatsiooni järgne taastusravi harjutuste ajakava ja harjutused

Täpsemalt meie kodulehel: <http://kiropraktik.ee/taastusraviharjutused/>



### Käetõsted vastu seina

1. Seisa näoga toanurga poole, tõsta käsi sirgelt nii kõrgele üles kui saad ja jaluta aeglaselt sõrmeotste abil piki seina ülespoole.
2. Hoia käsi sirgelt üleval, peopesa seina vastas  
Hoia 6 sekundit.
3. Toeta terve käega haiget kätt ja too käsi aeglaselt allapoole.
4. Korda harjutust kaks kuni kolm korda.



### Käsivarre surumine selja tagant

1. Pane käed selja taha ja haara terve käega haige kätte randmest.
2. Tõmba haiget kätt allapoole ja hoia 6 sekundit
3. Lõdvesta ja too käsi tagasi algasendisse.
4. Korda harjutust kaks kuni kolm korda.



### Käsivarre surumine vastu seina

1. Seisa seljaga seina vastas, tõsta käsi küünarnukist kõverdatult üles vastu seina.
2. Lükka teise käega kõverdatud käsi vastu seina ja hoia 6 sekundit.
3. Lõdvesta ja too käsi aeglaselt alla küljele tagasi.
4. Korda harjutust kaks kuni kolm korda.



### Pea pesemine

1. Tõsta haige käsi pea kohale, tee käega pea kohal ringikujulisi liigutusi.
2. Vii käsi üle pea, puudutades kõrva.
3. Hoia asedit 6 sekundit
4. Korda harjutust kaks kuni kolm korda



### Kätekõverdused

1. Lama kõhuli, jalad sirged ja käed kõverdatult õlgadega ühel joonel.
2. Tõsta keha käte abil üles, jälgides, et selg on sirge ja pea ja jalad ühel joonel.
3. Sisse hingates kõverda aeglaselt küünarnukid ja lasku allapoole kuni kuni küünarnukid on 90° nurga all.
4. Välja hingates tõuse tagasi algasendisse. Hoia käed küünarnukist kergelt kõverdatud.
5. Pärast iga kätekõverdust võta sisse joogaasend "lapse" poos.  
Siruta käed sirgelt ette ja lasku kandadele isteasendisse.
6. Lõdvesta ja too keha tagasi algasendisse.
7. Korda harjutust kaks kuni kolm korda.



### Käetõsted üle pea

1. Pane käed sõrmoengusse ja tõsta käsivarred üle pea.
2. Too küünarnukist sirged käed kõrvadega ühele joonele või pisut tahapoole.
3. Hoia asendit 6 sekundit.
4. Too käed aeglaselt tagasi algasendisse.
5. Korda harjutust kaks kuni kolm korda



### Ristatud käetõsted üle pea

1. Rista käed, haige käsi on peal pool.
2. Tõsta käed üle pea. Haige käsi surub ülespoole ja terve käsi surub liikumise vastassuunas. Eesmärk on tugevdada lihaseid ja lõdvestudes liigub käsivars tahapoole)
3. Too küünarnukist sirged käed kõrvadega ühele joonele või pisut tahapoole. Hoia asendit 6 sekundit.
4. Too käed aeglaselt tagasi algasendisse.
5. Korda harjutust kaks kuni kolm korda