



SA TALLINNA
LASTEHAIGLA



FÜSIOTERAAPIA SOOVITUSED PÄRAST SELEKTIIVSE DORSAALSE RISOTOOMIA (SDR) OPERATSIOONI

See infomaterjal sisaldab kasulikku infot SDR operatsiooni läbinud patsientidele ja nende vanematele.

MIDA PEAKS KODUNE TERAAPIA JA FÜSIOTERAAPIA SILMAS PIDAMA?

- **MOTOORSE FUNKTSIOONI PARANDAMINE.**
Programm peaks sisaldama harjutusi lapse mootorsete oskuste arendamiseks, keskendudes keharaskuse siirdamisele ning teljelisuse parandamisele.
- **LIHASJÕUDLUSE SUURENDAMINE.**
Operatsiooni eesmärgiks on alandada kõrgeenenud lihastoonust, mis toob välja nõrga lihasjõudluse. Seetõttu on oluline tugevdada nii alajäsemete, sh tuhara-, reie- ja säärelihaseid kui ka kehatüve, sh kõhu-, selja- ja vaagnavöötme lihaseid.
- **LIIGESLIKUVUSE PARANDAMINE.**
Programm peaks sisaldama aktiivseid, patsiendi sooritatud puusa-, põlve- ja hüppeliigese liigutusi kudede moondumise ennetamiseks ning valikuvõime parandamiseks.

FÜSIOTERAAPIA RAKENDAMINE

TEINE NÄDAL

Alates 2. nädalast on soovituslik tegeleda igapäevaselt 45 - 60 minutit füsioteraapiaga ning kasutada seisulauda.

KUUES NÄDAL

Alates 6. nädalast kuni 3 kuuni on soovituslik tegeleda füsioteraapiaga 45 - 60 minutit 3 - 5 korda nädalas.

KOLMAS KUU

Alates 3. kuust kuni 6. kuuni tuleks tegeleda füsioteraapiaga 2 - 3 korda nädalas.



Soovitame kõnnirobot-teraapiat ning ujumistreeninguid ajastada ja kavandada koos raviarstiga, kes tunneb lapse seisundit kõige paremini.



www.lastehaigla.ee



[tallinnalastehaigla](https://www.facebook.com/tallinnalastehaigla)



[sa_tallinna_lastehaigla](https://www.instagram.com/sa_tallinna_lastehaigla)



ENAMLEVINUD KÕRVALTOIMED

- **LABAJALGADE TUNDLIKKUSE TÕUS.**
Operatsiooni järgselt võib suurene labajalgade tundlikkus. Käsitle jalgu ettevaatlikult ning kasuta sokke või jalanõusid.
- **TUNDLIKKUSHÄIRED.**
6 - 8 nädalat pärast operatsiooni võib jalgadel esineda tundlikkuse tõusu. Välti lapse nahka puudutades õrna kontakti, see tekitab ebamugavust ja torkivat valu. Puudutus peab olema tuntav ja konkreetne.
- **VÄSIMUS.**
Laps väsib pärast operatsiooni kiiresti, sest alanenud lihastoonus toob välja nõrga lihasjõudluse. Seetõttu võib laps soovida sageli pikali heita. Füsioterapeudi antud harjutuste tegemise kestel võib laps vajada 5 - 10 minutilisi pause, et puhata. Ainult lamada pole soovitatav.
- **MUUD HÄIRED.**
Seoses uute liigutuslike kogemuste ja tundlikkushäirete tõttu võib lapsel esineda meeleolumuutusi, sh frustratsiooni, ärrituvust ja väsimust. Kõndimisel võib esineda ootamatut „jalgade kadumise tunnet“. Laps võib kukkuda tavapärasest rohkem.

TÄHTSI! PÄRAST OPERATSIOONI ESIMESEL 6 NÄDALAL EI OLE LUBATUD:

- passiivne puusapainutus üle 90 kraadi (vt foto)



Pärast operatsiooni esimesel kuuel nädalal ei ole lubatud passiivne puusapainutus üle 90 kraadi

- passiivsed kehatüve rotatsioonliigutused (lapse enda aktiivsed liigutused on lubatud)
- asendi vahendamist on soovitatav läbi viia nõ kehatüve plokina
- passiivsed ja tugevad jalgade tagumiste lihaskrappide venitused

Enne ja pärast operatsiooni kutsub füsioterapeut lapse hindamiseks. Hindamise eesmärk on selgitada ja võrrelda tulemusi aja möödudes.

Füsioterapeutiline hindamine viiakse läbi:

- enne operatsiooni
- 3 ja 6 kuud pärast operatsiooni
- 1, 2 ja 5 aastat pärast operatsiooni



Infomaterjali on koostanud Tallinna Lastehaigla füsioterapeut Alina Amjaga ja vastutav füsioterapeut Cristina Lõokene

Infomaterjali on kinnitatud Tallinna Lastehaigla kliiniline juhatus 2023. aasta oktoobris

