



## KONTROLLIKÄYNTI TERVEYSKESKUKSEN FYSIOTERAPEUTILLA

### Kontrollikäynnillä fysioterapeutti:

#### POLVI

- mittaa polven liikelaajuuden
- testaa polven loppuojennuksen, vastus medialiksen aktivoituminen
- arvioi kävelyä, painonsiirtoa, askelpituutta, ryhtiä, ontumista
- ohjaa porraskävelyä (vuorotahtiin jos mahdollista)
- ohjaa yhden sauvan käyttöä tai apuvälineistä luopumista
- ohjaa suljetun kineettisen ketjun harjoitteita, kyykkyä, askelkyykkyä jne
- ohjaa liikkuvuusharjoituksia sekä vastus medialiksen harjoituksia
- tekee potilaalle uuden haastavamman liikeharjoitusohjelman
- muistuttaa kylmän käytöstä
- täyttää tiedot Implant db järjestelmään
- arvioi apuvälinetarvetta

#### LONKKA

- tutkii lonkan liikkuvuudet, huomioidaan voimakkaat liikerajoitukset
- tehostaa harjoituksia niihin suuntiin joihin huono liikkuvuus
- kontrolloi istuma-asennon
- tekee Trendelenburgin testin, antaa ohjeita pakaralihasten vahvistamiseksi
- ohjaa suljetun kineettisen ketjun harjoitteita
- havainnoi kävelyä, tarvittaessa myös portaissa
- mikäli sauvoista voi luopua, ohjaa yhden sauvan käytön, tai sauvoitta liikkumisen
- ohjaa potilaan tarvittaessa ryhmävoimisteluun
- laatii potilaalle uuden haastavamman liikeharjoitusohjelman
- täyttää tiedot Implant db järjestelmään
- arvioi apuvälinetarvetta