

## HÜPPELIIGESE PINDLUU-KONTSLUU SIDEME VIGASTUSE RAVIJUHISS PATSIENDILE

Kõige sagedamini esinev vigastus hüppeliigese piirkonnas, mille põhjuseks on jalapöia järsk pööre sissepoole.

### Sideme vigastusel eristatakse kolme astet

- ❖ I aste: sideme venituse e. ligamendi distensioon. Rebenenud on sideme kiud, sideme pikkus on säilinud.
- ❖ II aste: osaline sideme purunemine ehk ligamendi nikastus ehk distorsioon.
- ❖ III aste: täielik sideme purunemine.

Sümptom	I aste	II aste	III aste
Valu	Mõõdukas valu liigese välimisel poolel, eriti siis kui pöörata hüppeliigese välimine pool allapoole.	Mõõdukas valu hüppeliigese välimisel poolel, eriti siis kui pöörata hüppeliigese välimine pool allapoole.	Ulatuslik turse kogu liigese piirkonnas.
Turse	Vähene turse liigese välimisel poolel.	Mõõdukas turse liigese välimisel poolel	Väga tugev valu hüppeliigese välimisel poolel, eriti jalapöia liigutamisel üles-alla.
Muud sümptomid	-	Mõõdukas kangustunne hüppeliigese välimisel poolel.	Võis olla tunda või kuulda naksatust. Liigese ebastabiilsus. Raskendatud vigastatud jalale toetumine ja kõndimine.

### Füsioteraapia

Kerge väände paraneb tavaliselt 14 päeva jooksul. Tõsisema väände korral jaguneb füsioteraapia nelja etappi.

#### 1. Põletiku faas (0-3. päev)

##### Soovitused

Kaitse liigest edasise vigastuse eest, tagades puhkust ja vältides tegevusi, mis võiks liigest vigastada või valu tekitada.

- ❖ Puhkus: 24h (III astme trauma korral kauem) peale traumat vähendada koormust jalale (vajadusel karkude kasutamine).
- ❖ Külmaravi: 15-20 min 1-3 korda päevas.
- ❖ Kompressioon: kompressioonside turse vähendamiseks.
- ❖ Elevatsioon: võimalusel tõsta jalg südamest kõrgemale, väldi asendeid, kus jalg on kehast madalamal (istumisasend, seismine).
- ❖ Labajala ja hüppeliigese liikuvusharjutused (ROM).
- ❖ Manuaalne mobiliseerimine hüppeliigese painutuse suurendamiseks.



Varvaste sirutus ja painutus 8-12 korda (2-3seeriat)



Hüppeliigese sirutus ja painutus 8-12 korda (2-3 seeriat)



Venitage põida painutusse, hoidke 10 korda 5 sekundit (2-3 seeriat).



Viige põlv seina suunas, painutades hüppeliigest 20 korda (2-3 seeriat).

## 2. Proliferatsioonifaas (4.-10. päev)

### Soovitused

Aktiivsuse suurendamine:



Kummilindiga siruta põida, liigu aeglaselt algasendisse tagasi 10-20 korda (2-3 seeriat).



Painutage põida enda poole, liikuge aeglaselt tagasi algasendisse.  
Pöörake põida väljapoole, liikuge aeglaselt tagasi algasendisse.  
Pöörake põida sissepoole, liikuge aeglaselt tagasi algasendisse.

Teipimine/ortoos: teipida liigese turse vähenemisel, sobivusel võib kasutada ka ortoosi.

## 3. Varajane remodelleerumisfaas (11.-21. päev)

### Soovitused

- ❖ Regulaarne harjutuste tegemine.
- ❖ Õige jalanõu valik → mugav ja toetav jalanõu erinevatel tegevustel.
- ❖ Tasakaalu, lihasjõudluse ja mobiilsustreening.
- ❖ Dünaamilise (liikuva) stabiilsuse harjutamine → tasakaalu ja koordineerimise harjutused; osalise koormus → täiskoormuse viimine jalale; erinevate tasapindade kasutamine treeningul.



Tõuske põidadele, tõstke terve jalg maast, tooge haige jala kand aeglaselt põrandale, 8-12 kordust (2-3 seeriat).

Teipimine/ortoos: teipida või ortoosi kanda suurel füüsilisel koormusel kuni tunnete end kindlalt keerulisematel harjutustel.

## 4. Hiline remodelleerumisfaas ja paranemise faas (21. päev - ...)

### Eesmärgid

- ❖ Igapäevaste toimingute valuvaba sooritus (töö ja treening).
- ❖ Normaalne kõnnimuster.
- ❖ Vigastuseelne lihasjõudlus ja liigesliikuvus.



Seistes haigel jalal, suunake teise jalaga kellaosuti suundades või puudutage käega maha asetaud objekte, kordused väsimuse tundeni (2-3 seeriat).



Seiske ebakindal aluspinnal kuni väsimuse tundeni (2-3 seeriat).

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, 2020