

## **POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON VENTRALIZACIJE I MEDIJALIZACIJE PATELE**

<b>0. – 3 .NEDELJA</b>	<b>4. NEDELJA</b>	<b>6. NEDELJA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CPM postupno kako bi postigli fleksiju od 90°</li> <li>• mobilizacija patele</li> <li>• izometričke vežbe kvadricepsa, gluteusa, abduktora , adduktora u svim položajima</li> <li>• asistirana i aktivna fleksija potkolenice</li> <li>• vežbe otvorenog kinetičkog lanca</li> <li>• pasivna ekstenzija potkolenice</li> <li>• nije dozvoljena aktivna fleksija kuka s ekstenziranom potkolenicom (NE AKTIVNO podizati ispruženu nogu)</li> <li>• krioblozi po potrebi</li> <li>• hod s dvema podlaktanim štakama i opterećenjem 5-10 kg</li> <li>• ES kvadricepsa (10- ti dan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CPM 0 -100°</li> <li>• sa navršena 4 nedelja fleksija potkolenice 0-100°</li> <li>• nastaviti sve vežbe kao do sada</li> <li>• ASISTIRANA ekstenzija potkolenice</li> <li>• ASISTIRANA fleksija kuka s ekstenziranom potkolenicom</li> <li>• ES kvadricepsa</li> <li>• sobni bicikl s visokim sedistem bez opterećenja</li> <li>• vežbe u bazenu ispod površne vode</li> <li>• opterećenje hodom, 15-20 kg sa štakama!</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>5. NEDELJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• isti program vežbi uz povećavanje fleksije</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrolni RTG</li> <li>• kontrola kod operatora</li> <li>• prema nalazu povećanje opterećenja hodom na 50% telesne težine odnosno hod s jednom štakom u suprotnoj ruci</li> <li>• održavati vežbom puni opseg pokreta (&gt;90°)</li> <li>• AKTIVNA ekstenzija potkolenice</li> <li>• AKTIVNA fleksija kuka s ekstenziranom potkolenicom</li> <li>• vežbe u bazenu</li> <li>• plivanje bez ograničenja</li> <li>• stacionarni bicikl s opterećenjem</li> <li>• vežbe zatvorenog kinetičkog lanca</li> </ul>

--	--	--

7. - 8. NEDELJA	9. NEDELJA	10. - 12. NEDELJA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• puni opseg pokreta kolena</li> <li>• sobni bicikl</li> <li>• vežbe u bazenu</li> <li>• sa navršena 2 meseca dozvoljen hod punim opterećenjem bez pomagala</li> <li>• PNF</li> <li>• vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jačanje mišića operisane noge stavljanem manžetne s tegom</li> <li>• plivanje</li> <li>• sobni bicikl opterećenjem</li> <li>• PNF</li> <li>• balansna daska</li> <li>• vežbe koordinacije i stajanja na jednoj nozi</li> <li>• pravilan način hoda</li> <li>• lagani čučanj</li> <li>• teretana</li> <li>• trčanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• testiranje snage</li> <li>• progresija vežbi</li> <li>• balansna daska</li> <li>• koordinacija</li> <li>• povratak svakodnevnim aktivnostima</li> <li>• povratak sportu 6 meseci od operacije u dogovoru s operatorom</li> </ul>

## **PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM**