

POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE ADHEZIOLIZE KOLENA

Cilj je postići što je moguće bolju pokretljivost i funkcionalnost te težiti intraoperativno dobijenom opsegu pokreta .

1. NEDELJA	DO KRAJA 4. NEDELJE	DO KRAJA 8. NEDELJE
<ul style="list-style-type: none">• kriooblozi• CPM što je više moguće• menjanje položaja noge od max ekstenzije do max fleksije što je moguće češće• mobilizacija patele• izometričke vežbe muskulature cele noge u položaju na boku, leđima i stomaku• pasivne, asistirane i aktivne vežbe kolena• rasteretni hod sa štakama po toleranciji	<ul style="list-style-type: none">• kriooblozi po potrebi• progresija jačanja muskulature s postupnim opterećenjem• povećanje i aktivno• zadržavanje postignutog opsega pokreta• stacionarni bicikl• ES kvadricepsa• plivanje kraul i leđno• vežbe u vodi bez ograničenja• hod s jednom štakom ili bez pomagala	<ul style="list-style-type: none">• kontrola kod operatera• puni opseg pokreta• ES kvadricepsa• testiranje snage• progresija opterećenja• stacionarni bicikl s postupnim većim opterećenjem• funkcionalni trening• balansna daska• vežbe koordinacije• vežbe zatvorenog kinetičkog lanca• teretana• bazen• pravilan obrazac hoda s punim opterećenjem• postupni povratak svakodnevnim aktivnostima

PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU SA OPERATOROM