

# **POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPIJE MENISCEKTOMIJE I MIKROFRAKTURA KONDILA FEMURA**

<b>1. - 3. nedelja</b>	<b>4. - 5. nedelja</b>	<b>6. - 7. nedelja</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kriooblozi (prva nedelja)</li> <li>• aktivne vežbe stopala</li> <li>• mobilizacija patele</li> <li>• izometričke vežbe natkolenice u položaju na leđima boku i stomaku</li> <li>• CPM-postupno povećavati do punog opsega</li> <li>• asistirane i aktivne vežbe mobilnosti kolena</li> <li>• vežbe otvorenog kinetičkog lanca</li> <li>• sobni bicikl bez opterećenja</li> <li>• ES m. kvadricepsa</li> <li>• kondicione vežbe gornjeg dela tela</li> <li>• hod sa dvema podlakatnim štakama i opterećenjem 5-10kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CPM</li> <li>• fleksija punog opsega</li> <li>• vežbe istezanja</li> <li>• vežbe jačanja muskulature</li> <li>• ES m. kvadricepsa</li> <li>• sobni bicikl uz minimalno opterećenje</li> <li>• bazen</li> <li>• do kraja četvrte nedelje zadržati zadato opterećenje</li> <li>• tokom pete nedelje povećavati opterećenje hodom i prelaz na hod s jednom štakom (50% telesne težine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ES kvadricepsa</li> <li>• progresija vežbi</li> <li>• sobni bicikl s postepenim većim opterećenjem</li> <li>• funkcionalni trening</li> <li>• balansna daska</li> <li>• vežbe zatvorenog kinetičkog lanca</li> <li>• bazenu</li> <li>• usvojiti pravilan hod s punim opterećenjem</li> </ul> <p><b>8. nedelja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sobni bicikl s opterećenjem</li> <li>• vežbe u bazenu</li> <li>• teretana</li> <li>• balansna daska</li> <li>• propiocepcija</li> <li>• vežbe koordinacije , funnkcionalni trening</li> </ul>

**VAŽNO** je omogućiti pacijentu što je moguće više vremena za pasivno razgibavanje kolena na kineteku radi što bolje regeneracije hrskavice te edukovati ga rasteretnim vežbama po glatkoj podlozi .

**PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM**