

POSTOPERTAIVNA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPIJE I MIKROFRAKTURA TROHLEJE

| 1. – 4. NEDELJA | 4. -6. NEDELJA | 6. + NEDELJA |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kriooblozi (prva nedelja) • aktivne vežbe stopala • mobilizacija patele • izometričke vežbe natkolenice u položaju na leđima boku i stomaku • CPM postupno progresija opsega pokreta • asistirane i aktivne vežbe mobilnosti kolena • vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca • sobni bicikl BEZ opterećenja s visokim sedistem • vežbe u vodi nakon uklanjana šavova • ES m. kvadricepsa • kondicione vežbe gornjeg dela tela • hod s punim opterećenjem operisane noge • hod po stepenicama s ispruženom operisanom nogom | <ul style="list-style-type: none"> • Kriooblozi (prva nedelja) • aktivne vežbe stopala • mobilizacija patele • izometričke vežbe natkolenice u položaju na leđima boku i stomaku • CPM postupno progresija opsega pokreta • asistirane i aktivne vežbe mobilnosti kolena • vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca • sobni bicikl BEZ opterećenja s visokim sedistem • vežbe u vodi nakon uklanjana šavova • ES m. kvadricepsa • kondicione vežbe gornjeg dela tela • hod s punim opterećenjem operisane noge • hod po stepenicama s ispruženom operisanom nogom <p>Od 1.-6. Nedelja</p> <p>Zabrana: Opterećenja operisane noge u fleksiji 50-70° (Cucanj, klecanje, Stepenice)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ES kvadricepsa • progresija vežbi • sobni bicikl s postupnim opterećenjem • funkcionalni trening • balansna daska • bazen • teretana • pravilan obrazac hoda po stepenicama |

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 SA OPERATOROM