

POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE MENISCEKTOMIJE

1. NEDELJA	2. NEDELJA
<ul style="list-style-type: none">• kriooblog(preko tkanine)• hod s ISPRUŽENOM nogom nekoliko dana , ubrzo usvojiti pravilan obrazac hoda• puno opterećenje hodom (kraće pešačke relacije)• elastični zavoj ukloniti 24h nakon operacije,a ostatak nedelje nositi ga za hod• hod po stepenicama s ispruženom nogom• izometričke vežbe natkolenice• <i>AKTIVNA fleksija kolena (savijanje po rasteretnoj podlozi i antigravitacijski-puni opseg pokreta)</i>• vežbe istezanja zadnje lože natkolenice• ne dopušta se stavljanje jastučića pod koleno tokom odmora• kondicijske vežbe gornjeg dela tela	<ul style="list-style-type: none">• ES kvadricepsa• vežbe s opterećenjem operisane noge u ekstenziji• vežbe istezanja• primena PNF uzoraka• kontrola opsega pokreta, bola i edema• pravilan obrazac hoda
3. NEDELJA	4. NEDELJA
<ul style="list-style-type: none">• puni opseg pokreta kolena• sobni bicikl s postupnim opterećenjem• vežbe delomičnog čučnja• balansna daska• pokretna traka za hodanje• koordinacija hoda po stepenicama• bočni iskorak operisanom nogom uz i niz stepenice• dalje pešačke relacije	<ul style="list-style-type: none">• vežbe dubokog čučnja na obe noge• vežbe čučnja s osloncem na operisanu nogu• balansna daska• funkcionalni trening• pojačati aktivnosti treninga

POVRATAK PUNOJ AKTIVNOSTI PLANIRA SE S NAVRŠENIH MESEC DANA NAKON OPERATIVNOG ZAHVATA. U DOGOVORU S OPERATOROM REHABILITACIJA SE UBRZAVA.