

## **POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSE PREDNJE STABILIZACIJE RAMENA**

<b>1- 4 . NEDELJA</b>	<b>4. -6. NEDELJA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilizatorna ortoza za rame</li> <li>• aktivna mobilizacija šake i prstiju</li> <li>• aktivne vežbe podlaktice (savijanje, ispružanje, okretanje dlana k licu i od lica)</li> <li>• jačanje fleksora i ekstenzora podlaktice</li> <li>• pendularno (rasteretno) opustiti ruku</li> <li>• abdukcija &lt; 40°(odmicanje ruke od tela- potrebe oblačenja i higijene )</li> <li>• izometričke vežbe stabilizatora lopatice</li> <li>• vežbe vratne kicme</li> </ul> <p><b>NE DOPUŠTA SE SPOLJNA ROTACIJA NADLAKTICE (ISKLUČIVO DO NULTOG POLOŽAJA)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukloniti ortozi</li> <li>• edukacija <b>AKTIVNOG</b> pokreta nadlaktice u svim ravninama <b>TOLERANCIJI</b> poštujući granicu otpora</li> <li>• vežbe propriocepcije izvoditi <b>ISPOD</b> 90°fleksije nadlaktice</li> <li>• vežbe stabilizatora lopatice</li> <li>• jačanje mišića rotatorne manžetne s rukom od tela (45°)</li> <li>• lagana dnevna aktivnost sve što nema većeg opterećenja za ruku</li> <li>• vežbe snage šake i podlaktice</li> </ul>
<b>6.-12. NEDELJA</b>	<b>3.-6 . MESECI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• puni opseg pokreta do kraja osmog</li> <li>• nedelja (intraoperativno ograničenje VR)</li> <li>• <b>PROGRESIJA AKTIVNOG</b> pokreta ramena</li> <li>• mobilizacija mekog tkiva , glenohumeralnog i skapulotorakalnog zgloba pokretom</li> <li>• progresija vežbi u smislu jačanja muskulature</li> <li>• vežbe u bazenu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dijagonalni uzorci propriocepcije</li> <li>• vežbe koordinacije</li> <li>• laganiji treninzi (4 mj. nakon operativnog zahvata)</li> <li>• povratak sportu 6 meseci nakon operativnog zahvata</li> </ul>

**PROGRAM PODLEŽE IZMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM**