

**POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON
ARTROSKOPSKE REKONSTRUKCIJE
PARCIJALNE RUPTURE TETIVE SUPRASPINATUSA**

1. - 2 . NEDELJA	3. i 4. NEDELJA
<ul style="list-style-type: none"> • ortoza za rame • aktivna mobilizacija šake i podlaktice • pendularne vežbe bez opterećenja (rasteretno) • abdukcija (odmicanje ruke od tela, isključivo za potrebe oblačenja i higijene) • pasivne i asistirane vežbe fleksije nadlaktice što je moguće više • pasivne i asistirane vežbe spoljne rotacije • izometričke vežbe stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manžetne • lagana dnevna aktivnost s laktom uz telo, sve što nema većeg opterećenja za ruku • jačanje fleksora i ekstenzora podlaktice • NIJE DOZVOLJENA AKTIVNA ABDUKCIJA • ukloniti ortozu s navršene 3 nedelje 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivni antigravitacioni pokret fleksije • ASISTIRANO- AKTIVNE vežbe spoljne i unutrašnje rotacije • vežbe stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manžetne s rukom od tela (45° • mobilizacija lopatice <p style="text-align: center;">KRAJ 5. NEDELJE</p> <ul style="list-style-type: none"> • AKTIVNI POKRET abdukcije , ekstenzija , spoljna i unutrašnja rotacija nadlaktice • progresija izometričkih vežbi spoljašnjih i unutrašnjih rotatora nadlaktice
6.- 8. NEDELJA	2. MESECA +
<ul style="list-style-type: none"> • vežbama istezanja pun opseg pokreta • progresija aktivnog pokreta • mobilizacija mekog tkiva , glenohumeralnog i skapulotorakalnog zgloba pokretom • progresija vežbi jačanja muskulature (ponavljajući pokret pre dodavanja opterećenja) • funkcionalni trening • vežbe u bazenu • nošenje tereta (max 2 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> • vežbe koordinacije • funkcionalni trening • započeti s izokinetičkim vežbama jačanja muskulature • izbegavati nošenje tereta <p style="text-align: center;">PROGRAM PODLEŽE IZMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM</p>