

**POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON  
ARTROSKOPSE REKONSTRUKCIJE  
PREDNJE UKRŠTENE VEZE**

<b>MEDICINSKA REHABILITACIJA</b>			
<b>1. nedelja</b>	<b>2. nedelja</b>	<b>3. – 4. nedelja</b>	<b>5. – 6. nedelja</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• krioblozi</li> <li>• CPM 0 – 30° (postupno povećavati)</li> <li>• postavljanje jastuka pod petu za postizanje <b>terminalne</b> ekstenzije</li> <li>• podizanje ispružene noge, odmicanje u stranu u ležećem i stojećem položaju</li> <li>• vežbe u položaju na stomaku</li> <li>• fleksija potkolenice preko ivice kreveta (krajem nedelje <b>90°</b>)</li> <li>• izometričke vežbe natkolenice bez opterećenja</li> <li>• hod s dvema podlaktanim štakama uz opterećenje 15 – 20 kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krioblozi</li> <li>• vežbe za održavanje pune ekstenzije (peškirom obuhvatiti stopalo i privlačiti ga ka sebi, jastuk ispod pete)</li> <li>• vežbe aktivno potpomognute fleksije (privlačenje pete po podlozi, klizanje stopala po zidu)</li> <li>• jačanje fleksora i ekstenzora potkolenice</li> <li>• upotreba štaka pri hodu uz postupno povećanje opterećenja</li> <li>• ES kvadricepsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opseg pokreta – terminalna ekstenzija – <b>100°</b> fleksije</li> <li>• jednostrano jačanje fleksora kolena, vežba na stepenicama, podizanje na prste, bicikl</li> <li>• plivanje (slobodnim i leđnim stilom)</li> <li>• vežbe zatvorenog kinetičkog lanca s postupnim opterećenjem</li> <li>• vežbe ravnoteže – prenositi težinu s jedne noge na drugu s blago savijenim kolenima (30°)</li> <li>• usvojiti pravilan</li> <li>• obrazac hoda kako bi na kraju četvrte nedelje odbacili štaku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrola kod operatera</li> <li>• opseg pokreta – <b>terminalne</b> ekstenzije – fleksija prema <b>punom opsegu</b></li> <li>• testiranje snage: ukoliko je snaga zadovoljavajuća nastaviti s aktivnostima u teretani, bicikl, plivanje (leđno i kraul, NE žabice)</li> <li>• vežbe s otporom</li> <li>• blagi čučanj uz zid 30°(koncentrična i ekscentrična kontrakcija)</li> <li>• vežbe propriocepcije kroz funkcionalnu aktivnost i uz puno opterećenje na balansnoj dasci</li> </ul>

## ***SPORTSKA REHABILITACIJA***

<b><i>6. – 12. nedelja</i></b>	<b><i>12. – 16. nedelja</i></b>	<b><i>16. – 24. nedelja</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• puni opseg pokreta</li><li>• testiranje snage</li><li>• početak sportske rehabilitacije</li><li>• bicikl uz opterećenje</li><li>• teretana – progresija opterećenja</li><li>• plivanje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• testiranje snage</li><li>• postupni povratak blažim sportskim aktivnostima</li><li>• početak individualnih treninga kod aktivnih sportaša</li><li>• izokinetičke vežbe kvadricepsa i hamstringsa</li><li>• postepeno trčanje s povećanjem intenziteta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• preskakanje užeta</li><li>• progresija treninga</li><li>• specifični sportski treninzi</li><li>• kontaktni sport</li></ul>

**PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM**