

**POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON
ARTROSKOPIJE KOLENA I REKONSTRUKCIJE
ZADNJE UKRŠTENE VEZE**

do 3. nedelje	kraj 4. nedelje	kraj 5. nedelje
<ul style="list-style-type: none">• tutor ortoza sa zaštitnim jastučićem pod kolonom• ortozu nositi sve vreme, skida se samo na CPM aparatu• CPM 0 – 30°• mobilizacija patele• izometričke vežbe natkolenice u ortozu• podizanje ispružene noge i otklon u stranu• kriooblozi• hod s dvema podlaktanim štakama i opterećenjem 10–15 kg• 14 dan konci ex• sa navršene 3 nedelje postepeno povećati fleksiju kolena	<ul style="list-style-type: none">• CPM 0-60°• skinuti ortozu za vreme vežbi• naglasak na istezanje mišića potkolenice i dobijanje pune ekstenzije kolena• klizanje stopala po podlozi• klizanje stopala po zidu• kriooblozi• u proniranom položaju aktivna fleksija kolena (45°)• postepeno povećati opterećenje hodom prema toleranciji	<ul style="list-style-type: none">• CPM 0 – 90°• skinuti ortozu za vreme vežbi, ostali dio dana u ortozu• u proniranom položaju aktivna fleksija kolena (60°)• progresija vežbi• sobni bicikl sa visokim sedistem• povećanje opterećenja operisane noge

kraj 6. nedelje	7. i 8. nedelja	9. – 12. nedelje
<ul style="list-style-type: none"> • ortoza za hod • CPM • puni opseg pokreta • sobni bicikl – povećati opterećenje • povećavati snagu mišića • plivanje • stajanje uza zid • lagani čučanj sa fleksijom kolena do 40° • opterećenje operisane noge sa pola telesne težine i postepeni prelazak na hod sa jednom štakom u suprotnoj ruci 	<ul style="list-style-type: none"> • ortoza ex • pravilan obrazac hoda • balansna daska • stajanje i koordinacija na jednoj nozi • pokretna traka • vežbe zatvorenog kinetičkog lanca • puno opterećenje 	<ul style="list-style-type: none"> • testiranje snage • teretana • trčanje • povratak sportskim aktivnostima • zabrana skoka , doskoka ,čučnja

PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM