

POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE STABILIZACIJE AKROMIOKLAVIKULARNOG ZGLOBA

1 – 6. NEDELJA	6.- 8. NEDELJA	8. -12. NEDELJA
<ul style="list-style-type: none"> • ortoza za rame (4-6 nedelja, dogovor s operatorom) • OBVEZNO SPAVANJE I KRETANJE ORTOZI • ortozu ukloniti isključivo za potrebe održavanja higijene i oblačenja s opreznim odmicanjem ruke od tela • aktivna mobilizacija šake i podlaktice • u položaju na leđima NE podizati ruku protiv sile teže <p>NE DOPUŠTA SE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktivno podizanje ruke iznad 90° (fleksija nadlaktice) • pokret rukom iza leđa (unutrašnja rotacija) • pokret ruke prema suprotnom ramenu (horizontalna addukcija) 	<ul style="list-style-type: none"> • upotreba ruke kod svakodnevnih aktivnosti bez većih otpora i težina (guranje, pritisak podizanje predmeta) • aktivne vežbe šake i podlaktice • izometričke vežbe mišića rotatorne manžetne • izometričke vežbe stabilizatora lopatice • ASISTIRANI i aktivni pokret (po toleranciji): <p style="margin-left: 20px;">-fleksija nadlaktice iznad 90° - spoljna rotacija - unutrašnja rotacija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • izometričke vežbe mišića rotatorne manžetne s postupnom progresijom • AKTIVNI pokret nadlaktice u svim ravninama • puni opseg pokreta • DO NAVRŠENE 12-TE NEDELJE IZBJEGAVATI NOŠENJE I PODIZANJE TERETA <p><i>Sportske aktivnosti ne preporučuju se 4-6 meseci nakon operativnog zahvata.</i></p>

PROGRAM PODLEŽE IZMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM