

POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKOG ODSTRANJENJA KALCIFIKATA

1. - 3. NEDELJA	3. +NEDELJA
<ul style="list-style-type: none">• ortoza za rame (10-ti dan ex)• aktivne vežbe šake i podlaktice• pendularne vežbe• pasivne i asistirane vežbe nadlaktice u svim ravninama (pomoć zdrave ruke, štap)• vežbe istezanja (3-4 x dnevno)• aktivno početi koristiti ruku što je moguće pre u svakodnevnim aktivnostima• vežbe jačanja mišića podlaktice i nadlaktice• vežbe jačanja mišića rotatorne manžetne i stabilizatora lopatice• vežbe vratne kičme• kondicione vežbe tela• plivanje nakon odstranjenja šavova	<ul style="list-style-type: none">• pasivno puni opseg pokreta u svim ravninama• progresija mobilnosti ramena vežbama istezanja• vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca• progresija vežbi snage uz otpor (tegovi, elastične trake)• koordinacija• vežbe propriocepcije <p>VEŽBE SPROVODITI VIŠE PUTA DNEVNO PO 10 MIN. SVAKU VEŽBU IZVODITI 8 PUTA UZ MAKSIMALNO ZADRŽAVANJE 10 SEK.</p>

**PROGRAM PODLEŽE
IZMENAMA U
DOGOVORU SA
OPERATOROM**