

**POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON
ARTROSKOPSE REKONSTRUKCIJE
TETIVE SUPRASPINATUSA**

1. - 4. NEDELJA	5. I 6. NEDELJA
<ul style="list-style-type: none">• ortoza za rame• aktivne vežbe šake i podlaktice• rasteretno (pendularno) opustiti ruku bez opterećenja• rukom se služiti za potrebe oblačenja i higijene <p>ISPOD RAZINE RAMENA</p> <ul style="list-style-type: none">• PASIVNE I ASISTIRANE vežbe fleksije nadlaktice s flektiranim laktom <90°• ASISTIRANE vežbe spoljne rotacije (štap)• izometričke vežbe stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manžetne (bez pokreta tokom treće nedelje)• jačanje fleksora i ekstenzora podlaktice• NE DOPUŠTA SE AKTIVNA ABDUKCIJA NADLAKTICE	<ul style="list-style-type: none">• ukloniti ortozu (navršene 4 nedelje)• pasivnim pokretom postići fleksiju što je više moguće• aktivni antigravitacioni pokret fleksije• ASISTIRANO- AKTIVNE vežbe spoljnje i unutrašnje rotacije• vežbe stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manžetne s rukom od tela• lagana dnevna aktivnost s laktom uz telo, sve što nema većeg opterećenja za ruku <p>6 - 8 NEDELJA</p> <ul style="list-style-type: none">• AKTIVNA abdukcija , ekstenzija , spoljna i unutrašnja rotacija nadlaktice• progresija izometričkih vežbi spoljnih i unutrašnjih rotatora nadlaktice• AKTIVNI POKRET NADLAKTICE IZNAD NIVOVA RAMENA

8. -12. NEDELJA	3. - 6. MESECI
<ul style="list-style-type: none">• vežbama istezanja puni opseg pokreta• progresija aktivnog pokreta• mobilizacija mekog tkiva• 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">• laganiji treninzi• vežbe koordinacije• započeti s izokinetičkim vežbama jačanja muskulature• izbegavati nošenje tereta (max 5 kg)

PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU SA OPERATOROM