

POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON KOREKTIVNE OSTEOTOMIJE TIBIJE

0. – 6. NEDELJA	6. - 8. NEDELJA	8. NEDELJA
<ul style="list-style-type: none">• CPM 0 – 110° (postupno)• mobilizacija patele• izometričke vežbe kvadricepsa, gluteusa, abduktora , adduktora,hamstringsa• pasivna , asistirana i aktivna fleksija i ekstenzija kolena (0-90°)• fleksija kolena (rasteretno)po glatkoj podlozi• kriooblozi• vežbe otvorenog kinetičkog lanca u svim položajima• hod s dvema podlakatnim štakama i opterećenjem 5-10kg (8 tjedana)• ES kvadricepsa	<ul style="list-style-type: none">• CPM 0 -120°• puni opseg pokreta• nastaviti sve vežbe kao do sada• vežbe u bazenu• ES kvadricepsa• sobni bicikl s visokim sedistem bez opterećenja• opterećenje hodom 5-10 kg sa štakama!	<ul style="list-style-type: none">• kontrolni RTG• kontrola kod operatera i prema nalazu RTG-a povećanje opterećenja operirane noge na 20-25 kg• održavati vežbom puni opseg pokreta• vežbe u bazenu,plivanje, hod u vodi do prsa• stacionarni bicikl s početnim opterećenjem• vežbe zatvorenog kinetičkog lanca

10. -12. NEDELJA	KRAJ 12. NEDELJE	12. NEDELJA-6.MESECI
<ul style="list-style-type: none"> • u dogovoru s operaterom sa završenih 10 nedelja postupno prelaz na hod s jednom štakom i opterećenje hodom 50 % telesne težine • ES • PNF • progresija vežbi 	<ul style="list-style-type: none"> • vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca(ZKL) • jačanje mišića operisane noge stavljanem manžeta s utegom • plivanje • sobni bicikl opterećenjem • PNF • prema savetu operatera postupni prelaz na hod s punim opterećenjem operirane noge 	<ul style="list-style-type: none"> • testiranje snage • progresija vežbi • balansna daska • koordinacija, usvajanje pravilnog obrasca hodom s punim opterećenjem • PNF • povratak svakodnevnim aktivnostima • duze pešačke relacije • povratak sportu 6 meseci od operacije u dogovoru s operaterom

I

PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM