

POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON REKONSTRUKCIJE PATELOFEMORALNOG LIGAMENTA TETIVOM GRACILISA

| MEDICINSKA REHABILITACIJA | | | |
|--|---|--|---|
| 1. nedelja | 2. nedelja | 3. – 4. nedelja | 5. – 6. nedelja |
| <ul style="list-style-type: none"> • krioblozi • mobilizacija patele • CPM 0-30°(postupno povećavati) • asistirane i aktivne vežbe fleksije potkolenice • Pasivne i asistirane vežbe ekstenzije potkolenice po podlozi • podizanje ispružene noge, pomeranje u stranu u ležećem i stojećem položaju • izometričke vežbe mišića natkolenice • hod s dvema podlaktanim štakama uz opterećenje 10 – 15 kg | <ul style="list-style-type: none"> • krioblozi • mobilizacija patele • CPM • vežbe za održavanje pune ekstenzije • podizanje ispružene noge • vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca bez opterećenja • aktivna fleksija potkolenice • Asistirane vežbe ekstenzije potkolenice • jačanje fleksora i ekstenzora potkolenice • aktivne vežbe adduktora, abduktora, ekstenzora natkoljenice uz otpor • ES kvadricepsa | <ul style="list-style-type: none"> • CPM • terminalna ekstenzija • navršeni treće nedelje 90° • tokom četvrte nedelje progresija opsega pokreta • jednostrano jačanje fleksora kolena, vežba na stepenicama • stacionarni bicikl s postupnim opterećenjem • aktivne vežbe ekstenzije potkolenice • vežbe ravnoteže – prenositi težinu sa jedne noge na drugu sa blago savijenim kolenima (30°) • plivanje (leđno) • postepen prelaz na hod s jednom štakom | <ul style="list-style-type: none"> • kontrola kod operatera • opseg pokreta – terminalna ekstenzija – fleksija punog opsega • testiranje snage: ukoliko je snaga zadovoljavajuća nastaviti s aktivnostima u teretani, bicikl, plivanje • postupno puno opterećenje hodom • vežbe s otporom • blagi čučanj uz zid (30°) (koncentrična i ekscentrična kontrakcija) • vežbe propriocepcije kroz funkcionalnu aktivnost uz puno opterećenje na balansnoj dasci |

SPORTSKA REHABILITACIJA

| <i>6. – 12. nedelja</i> | <i>12. – 16. nedelja</i> | <i>16. – 24. nedelja</i> |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• puni opseg pokreta• testiranje snage• početak sportske rehabilitacije• bicikl uz opterećenje• teretana – progresija opterećenja• plivanje• veći broj ponavljajućih vežbi u kraćim vremenskim intervalima | <ul style="list-style-type: none">• testiranje snage• postupni povratak blažim sportskim aktivnostima• početak individualnih treninga kod aktivnih sportista• izokinetičke vežbe kvadricepsa i hamstringsa• postepeno trčanje s povećanjem intenziteta | <ul style="list-style-type: none">• preskakanje užeta• progresija treninga• specifični sportski treninzi• kontakti sportovi |

PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM