

## **POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON REPARACIJE**

### **S.L.A.P LEZIJE**

| <b>DO 3. NEDELJE</b>   | <b>3. - 6. NEDELJE</b>   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ortoza za rame tokom dana i noći</li> <li>• pasivni pokret nadlaktice 70° fleksija, 40° abdukcija, 0° spoljna rotacija, 0° ekstenzija</li> <li>• NE DOPUŠTA se odgurivanje predmeta rukom</li> <li>• izometričke vežbe muskulature ramena</li> <li>• rasteretno (pendularno) opustiti ruku-ne ljuljati</li> <li>• aktivne vežbe šake uz otpor</li> <li>• vežbe posture</li> <li>• kondicione vežbe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ukloniti ortoza tokom dana (ostaviti za noć)</li> <li>• pokret nadlaktice ograničen 90° fleksija, 20° spoljna rotacija</li> <li>• pasivni i asistirani pokret po toleranciji unutar zadanog opsega pokreta</li> <li>• NE PODIZATI ruku iznad nivoa ramena</li> <li>• rukom ne odgurivati ništa teže od 2 kg</li> <li>• vežbe jačanja mišića rotatorne manžetne</li> </ul> |
| <b>6. - 12. NEDELJA</b>  | <b>12. NEDELJA +</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• asistirani i aktivni pokret fleksije nadlaktice po toleranciji s ciljem punog opsega pokreta</li> <li>• postupno povećavati pasivni pokret spoljne rotacije do 60°, abdukcije 70°</li> <li>• vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca</li> <li>• aktivnim pokretom uticati na kvalitet</li> <li>• pokreta u zadanim okvirima</li> <li>• PNF</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nema ograničenja pokreta</li> <li>• progresija pokreta u svim ravninama</li> <li>• progresija vežbi snage</li> <li>• koordinacija</li> <li>• povratak aktivnostima svakodnevnog života</li> <li>• sportske aktivnosti ( s 4 meseca laganiji treninzi)</li> <li>• nakon 6 meseci potpuni povratak sportu</li> </ul>  |

**PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM**