

## **POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON REKONSTRUKCIJE LIGAMENTA PATELE**

0. – 3. NEDELJA	KRAJ 4. NEDELJE	KRAJ 5. NEDELJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ortoza zaključana u punoj ekstenziji kriooblozi</li> <li>• mobilizacija patele</li> <li>• izometričke vežbe kvadriicepsa, gluteusa, abduktora i adduktora u ortozi</li> <li>• pasivna ekstenzija potkolenice</li> <li>• ne aktivno podizati ispruženu nogu</li> <li>• CPM 0-30°</li> <li>• hod s dvema podlaktanim štakama i opterećenjem 5-10kg</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>KRAJ 3.NEDELJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ortozu otključati na 0 – 40°</li> <li>• CPM 0-40°</li> <li>• NE AKTIVNO podizati ispruženu nogu</li> <li>• izometričke vežbe natkolenice</li> <li>• aktivna fleksija, pasivna ekstenzija potkolenice</li> <li>• hod s opterećenjem 15-20 KG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ortozu otključati na 0-60°</li> <li>• CPM 0 – 60°</li> <li>• ortozu skinuti za vreme vežbi, ostali deo dana u ortozi</li> <li>• naglasak na istežanje mišića potkolenice i dobivanje pune ekstenzije koena</li> <li>• klizanje stopala po podlozi, aktivno-asistirani pokret potkolenice</li> <li>• kriooblozi</li> <li>• aktivna fleksija kolena dozvoljena do 60°(u ortozi)</li> <li>• asistirana ekstenzija</li> <li>• ES kvadriicepsa</li> <li>• opterećenje hodom 5-50 % telesne težine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ortozu otključati na 0–90°</li> <li>• CPM 0 – 90°</li> <li>• ortozu skinuti za vreme vežbi, ostali deo dana u ortozi</li> <li>• aktivna fleksija dozvoljena do 90°</li> <li>• aktivna ekstenzija potkolenice</li> <li>• ES kvadriicepsa</li> <li>• progresija vežbi</li> <li>• sobni bicikl s visokim sediste</li> <li>• prelaz na hod s jednom štakom u suprotnoj ruci</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>NA KRAJU 6. NEDELJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ortozu otključati na 0-130°</li> <li>• nastaviti sve vežbe kao do sada</li> <li>• puno opterećenje hodom</li> </ul>

7. I 8. NEDELJE	3. I 4 . NEDELJA	5.-6.MESEC
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ortoza ex</li> <li>• održavati vežbom opseg pokreta</li> <li>• sobni bicikl</li> <li>• vežbe u bazenu u dubokoj vodi</li> <li>• PNF</li> <li>• kontrola kod operatera, koordinacija, usvajanje pravilnog obrasca hodom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca(ZKL)</li> <li>• jačanje mišića operisane noge stavljanem manžeta s utegom</li> <li>• plivanje</li> <li>• sobni bicikl s početnim opterećenjem</li> <li>• PNF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• testiranje snage</li> <li>• progresija ježbi</li> <li>• nalazu operatera</li> <li>• balansna daska</li> <li>• koordinacija,</li> <li>• PNF</li> <li>• povratak svakodnevnim aktivnostima</li> <li>• dalje pešačke relacije</li> <li>• povratak sportu 6 meseci nakon operacije u dogovoru s operaterom</li> </ul>

## PROGRAM PODLEŽE PROMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM