

## **POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON SUTURE MENISKUSA KOLENA**

<b>0. – 2. NEDELJA</b>	<b>3 .- 4. NEDELJE</b>	<b>5 .- 6. NEDELJA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• CPM 0 – 30°</li><li>• ortoza zaključana 0-30°</li><li>• mobilizacija patele</li><li>• izometričke vežbe kvadricepsa, gluteusa, abduktora i adduktora</li><li>• aktivna fleksija i ekstenzija potkolenice u zadatom opsegu</li><li>• kriooblozi</li><li>• vežbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca</li><li>• hod u ortozi s punim opterećenjem operisane noge</li><li>• ES m. kvadricepsa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CPM 0-60°</li><li>• ortozi otključati 0-60°</li><li>• naglasak na istezanje mišića potkolenice i pune ekstenzije kolena</li><li>• isti program vežbi</li><li>• stacionarni bicikl s visokim sedistem</li><li>• ES kvadricepsa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CPM 0-90°</li><li>• ortozi otključati 0-90°</li><li>• isti program vežbi</li><li>• vežbe balansa u ortozi</li><li>• stacionarni bicikl</li><li>• ES kvadricepsa</li></ul>

kraj 6.NEDELJE	DO 3. MESECA -ZABRANA!	KRAJ 3. MESECA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pregled kod operatora</li> <li>• ortoza ex</li> <li>• vežbom povećavati fleksiju kolena do punog opsega pokreta</li> <li>• nastaviti program jačanja muskulature</li> <li>• PNF</li> <li>• plivanje (leđno i kraul)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rotacija u zglobu kolena</li> <li>• čučnja</li> <li>• klečanja</li> <li>• skokova</li> <li>• trčanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrolna magnetna rezonanca(MR)</li> <li>• kontrola kod operatora</li> <li>• dozvola za nastavak sportskih aktivnosti</li> </ul>

## PROGRAM PODLEŽE IZMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM