

## **POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON UGRADNJE SUBTOTALNE ENDOPROTEZE RAMENA KOD PRELOMA HUMERUSA**

<b>1- 6. NEDELJA</b>	<b>6- 8. NEDELJA</b>
<p><b>DO KRAJA 4-E NEDELJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ortoza za rame u neutralnom položaju</li> <li>• aktivne vežbe šake i podlaktice</li> <li>• ruku rasteretno opustiti nekoliko puta tokom dana</li> </ul> <p><b>4- 6.NEDELJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ukloniti ortozi (4 ned.)</li> <li>• PASIVNIM I ASISTIRANIM pokretom mobilisati rame u svim ravninama (FX, EX, UR, SR)</li> <li>• izometričke vežbe jačanja stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manžetne</li> <li>• početi (aktivno) koristiti ruku kod svakodnevnih aktivnosti ISPOD razine ramena(higijena, oblačenje)</li> <li>• CILJ: postići pokret što je moguće bliže intraoperativnom nalazu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vežbe istežanja</li> <li>• vežbom povećavati opseg pokreta u svim ravninama</li> <li>• uključiti AKTIVNI pokret</li> <li>• vežbe stabilizatora lopatice</li> <li>• progresija izometričkih vežbi spoljnih i unutrašnjih rotatora nadlaktice</li> <li>• postupno dodavanje opterećenja</li> <li>• vežbe u bazenu</li> <li>• vežbe koordinacije</li> <li>• vežbe propriocepcije</li> </ul> <p><b>AKTIVNI POKRET NADLAKTICE IZNAD NIVOVA RAMENA</b></p>

<b>8-12.NEDELJA</b>	<b>3 - 6. MESECI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vežbama istežanja puni opseg pokreta</li> <li>• progresija aktivnog pokreta</li> <li>• progresija vežbi jačanja muskulature (ponavljajući pokret prije dodavanja opterećenja)</li> <li>• funkcionalni trening</li> <li>• vožnja automobila</li> <li>• nošenje tereta (max 2 kg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vežbe koordinacije</li> <li>• povratak na radno mesto, laganije sportske aktivnosti bez stresnih aktivnosti za ruku</li> <li>• izbegavati nošenje tereta</li> </ul> <p><b>OCEKIVANI REZULTAT JE POTPUNI POVRATAK SNAGE I FUNKCIONALNOSTI RAMENA</b></p>

**PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM**