

## **POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON UGRADNJE TOTALNE ENDOPROTEZE KOLENA**

<b>1. -10. DAN</b>	<b>2. I 3. NEDELJA</b>	<b>4. - 6. NEDELJA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilizacija patele</li> <li>• krioblozi</li> <li>• CPM 0°-postupno povećavati opseg pokreta</li> <li>• pasivna i asistirana fleksija (savijanje)po rasteretnoj podlozi i preko ruba kreveta</li> <li>• puna ekstenzija (ispružanje)kolena</li> <li>• izometričke vežbe natkolenice u svim položajima</li> <li>• ES kvadricepsa</li> <li>• hod sa štakama i opterećenjem operisane noge 15-20kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilizacija patele</li> <li>• asistirane i aktivne vežbe fleksije i ekstenzije potkolenice</li> <li>• naglasak na punu ekstenziju i fleksiju što je više moguće</li> <li>• progresija jačanja muskulature celog donjeg ekstremiteta u svim položajima</li> <li>• ES kvadricepsa</li> <li>• kondicione vežbe</li> <li>• hod sa dve štake s progresijom opterećenja hodom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ES kvadricepsa</li> <li>• progresija vežbi</li> <li>• održavati i vežbom povećavati opseg pokreta</li> <li>• sobni bicikl s visokim sediste</li> <li>• vežbe u bazenu</li> <li>• plivanje bez ograničenja</li> <li>• sa navršene 4 nedelje opterećenje hodom 50% telesne težine hod po kući sa jednom štakom, napolju sa dve</li> <li>• sa navršenih 6 nedelja hod po kući bez štaka, napolju s jednom štakom</li> </ul>

### **7. - 8. NEDELJA**

- redovno vežbati naučene vežbe
- postupno s osećajem sigurnosti odbaciti pomagalo (štaka, štap)
- postupno vraćanje normalnim aktivnostima
- života

**PROGRAM PODLEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM**