

POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA NAKON UGRADNJE REVERZNE PROTEZE RAMENA

VAŽNO (KONTRAINDIKOVANI POKRETI-3 NEDELJE):

1. UNUTRAŠNJA ROTACIJA NADLAKTICE S RUKOM IZA LEĐA

2. KOMBINOVANI POKRET ISPRED TELA

(UNUTRAŠNJA ROTACIJA, FLEKSIJA I ADDUKCIJA- NPR.ZASUKAVANJE RUKAVA)

3. HIPEREKSTENZIJA NADLAKTICE

1-3.NEDELJA	3. -6. NEDELJA	6.- 12.NEDELJA
<ul style="list-style-type: none">• ortoza za rame• pendularno opustiti ruku više puta tokom dana• aktivne vežbe šake i podlaktice uz dozirani otpor• izometričke vježbe prednjeg , srednjeg i stražnjeg deltoideusa• izometričke vježbe stabilizatora lopatice• PASIVNI pokret fleksije nadlaktice prema toleranciji <p>CILJ: ASISTIRANIM I AKTIVNIM POKRETOM postići snagu i sigurnost pokreta ruke ispod nivoa ramena</p>	<ul style="list-style-type: none">• PASIVNE vežbe fleksije nadlaktice do mogućeg maksimuma (poštujući ograničenje mekog tkiva)• progresija snage stabilizatora lopatice i deltoideusa• progresija ASISTIRANOG i AKTIVNOG pokreta iznad nivoa ramena• vežbe u sedećem i stojećem položaju• uključiti pasivne i asistirane vežbe rotacija nadlaktice• upotreba ruke kod svakodnevnih aktivnosti, sve što nema opterećenja teretom	<ul style="list-style-type: none">• progresija opsega pokreta• progresija funkcionalnih aktivnosti• AKTIVNE vežbe fleksije s doziranim opterećenjem <p>CILJ: Maksimalno iskoristiti preostale potencijale s ciljem dobijanja što je moguće bolje funkcionalnosti, snage i stabilnosti.</p>

PROGRAM PODLEŽE IZMENAMA U DOGOVORU S OPERATOROM