

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON REKONSTRUKCIJE PATELOFEMORALNOG LIGAMENTA TETIVOM SEMITENDINOZUSA



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

MEDICINSKA REHABILITACIJA			
1. tjedan	2. tjedan	3. - 4. tjedna	5. - 6. tjedan
<ul style="list-style-type: none"> • kriooblozi • mobilizacija patele • CPM 0-30° (postupno povećavati) • asistirane i aktivne vježbe fleksije potkoljenice • PASIVNE i ASISTIRANE vježbe EKSTENZIJE potkoljenice po podlozi • podizanje ispružene noge, odmicanje u stranu u ležećem i stojećem položaju • izometričke vježbe mišića natkoljenice • hod s dvjema podlaktanim štakama uz opterećenje 10 – 15 kg 	<ul style="list-style-type: none"> • kriooblozi • mobilizacija patele • CPM • vježbe za održavanje pune ekstenzije • podizanje ispružene noge • vježbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca bez opterećenja • aktivna fleksija potkoljenice • ASISTIRANE vježbe EKSTENZIJE potkoljenice • jačanje fleksora i ekstenzora potkoljenice • aktivne vježbe adduktora, abduktora, ekstenzora natkoljenice uz otpor • ES kvadricepsa 	<ul style="list-style-type: none"> • CPM • terminalna ekstenzija • navršeni t r e ć i tjedan 90° • tijekom četvrtog tjedna p r o g r e s i j a opsega pokreta • jednostrano jačanje fleksora koljena, vježba na stepenicama • stacionarni bicikl s postupnim opterećenjem • AKTIVNE vježbe EKSTENZIJE potkoljenice • vježbe ravnoteže – prenositi težinu s jedne noge na drugu s blago savijenim koljenima (30°) • plivanje (ledno) • postupan prijelaz na hod s jednom štakom 	<ul style="list-style-type: none"> • kontrola kod operatera • opseg pokreta – terminalna ekstenzija – fleksija p u n o g opsega • testiranje snage: ukoliko je snaga zadovoljavajuća nastaviti s aktivnostima u teretani, bicikl, plivanje • postupno puno opterećenje hodom • vježbe s otporom • blagi čučanj uz zid 30° (koncentrična i ekscentrična kontrakcija) • vježbe propriocepcije kroz funkcionalnu aktivnost uz puno opterećenje na balansnoj dasci

SPORTSKA REHABILITACIJA		
6. - 12. tjedan	12. - 16. tjedan	16. - 24. tjedan
<ul style="list-style-type: none"> • puni opseg pokreta • testiranje snage • početak sportske rehabilitacije • bicikl uz opterećenje • teretana – progresija opterećenja • plivanje • veći broj ponavljajućih vježbi u kraćim vremenskim intervalima 	<ul style="list-style-type: none"> • testiranje snage • postupni povratak blažim sportskim aktivnostima • početak individualnih treninga kod aktivnih sportaša • izokinetičke vježbe kvadricepsa i hamstringsa • postupno trčanje s povećanjem intenziteta 	<ul style="list-style-type: none"> • preskakanje užeta • progresija treninga • specifični sportski treninzi • kontaktni sportovi

PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM