


**POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON
ARTROSKOPSKOG OPUŠTANJA
TRAKTUSA ILEOTIBIJALISA**

	<ul style="list-style-type: none"> • kriooblog (prvi tjedan) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • izometričke vježbe natkoljenice bez opterećenja (u početku, kasnije s opterećenjem) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • individualne asistirane i aktivne vježbembobilizacije kuka i koljena 	
	<ul style="list-style-type: none"> • individualne vježbe istezanja muskulature (stražnje lože natkoljenice, traktusa iliotibijalisa, adduktora, abduktora, fleksora i ekstenzora kuka) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • hod s dvjema podlakatnim štakama uz opterećenje po toleranciji (7 dana) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • hod s jednom štakom u suprotnoj ruci (7-14 dan) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • povratak laganim treninzima mjesec dana nakon operativnog zahvata u dogovoru s operaterom 	