

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE ODSTRANJENJA KALCIFIKATA



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

1. – 3. TJEDNA	3. +TJEDAN
<ul style="list-style-type: none">➤ ortoza za rame (10-ti dan ex)➤ aktivne vježbe šake i podlaktice➤ pendularne vježbe➤ pasivne i asistirane vježbe nadlaktice u svim ravninama (pomoć zdrave ruke, štap, kolotur)➤ vježbe istezanja (3-4 x dnevno)➤ aktivno početi koristiti ruku što je moguće prije u svakodnevnim aktivnostima➤ vježbe jačanja mišića podlaktice i nadlaktice➤ vježbe jačanja mišića rotatorne manšete i stabilizatora lopatice➤ vježbe vratne kralježnice➤ kondicione vježbe tijela➤ plivanje nakon odstranjenja šavi	<ul style="list-style-type: none">➤ pasivno puni opseg pokreta u svim ravninama➤ progresija mobilnosti ramena vježbama istezanja➤ vježbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca➤ progresija vježbi snage uz otpor (utezi, elastične trake)➤ koordinacija➤ vježbe proprioceptije <p>VJEŽBE PROVODITI VIŠE PUTA DNEVNO PO 10 MIN.SVAKU VJEŽBU IZVODITI 8 PUTA UZ MAKSIMALNO ZADRŽAVANJE 10 SEK.</p>

**PROGRAM PODLIJEŽE
IZMJENAMA U DOGOVORU S
OPERATEROM**