

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE TOALETE LAKTA



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

1. MJESEC +

- vježbe cirkulacije
(trajanje 20 minuta-3 min povišen položaj ruke iznad razine srca, 1 min spustiti ruku, 5 izmjena, 2-3X dnevno)
- aktivne vježbe prstiju
(svakih nekoliko minuta tijekom dana učiniti jedan pokret prstima)
 - puna fleksija i ekstenzija svih prstiju (stisak šake i ispružanje prstiju)
 - loptica
 - širenje i skupljanje prstiju
 - tzv. hvat pincete
- pasivne, asistirane i aktivne vježbe fleksije, ekstenzije podlaktice te pronacije i supinacije s ciljem opsega pokreta što je više moguće
- mobilizacija mekih struktura
- ruku ne opterećivati teretom
- aktivne vježbe ramena i stabilizatora lopatice
- kriooblozi po potrebi
- ES mišića po potrebi
- koordinacija pokretom

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM