

## POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPIJE MENISCEKTOMIJE I MIKROFRAKTURA KONDILA FEMURA

1. - 3. TJEDNA	4. -5.TJEDAN	6.I 7. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kriooblozi (prvi tjedan)</li> <li>➤ aktivne vježbe stopala</li> <li>➤ mobilizacija patele</li> <li>➤ izometričke vježbe natkoljenice u položaju na leđima boku i truhu</li> <li>➤ CPM-postupno povećavati do punog opsega</li> <li>➤ asistirane i aktivne vježbe mobilnosti koljena</li> <li>➤ vježbe otvorenog kinetičkog lanca</li> <li>➤ sobni bicikl bez opterećenja</li> <li>➤ ES m. kvadricepsa</li> <li>➤ kondicione vježbe gornjeg dijela tijela</li> <li>➤ hod sa dvjema podlaktanim štakama i opterećenjem 5-10kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CPM</li> <li>➤ fleksija punog opsega</li> <li>➤ vježbe istezanja</li> <li>➤ vježbe jačanja muskulature</li> <li>➤ ES m . kvadricepsa</li> <li>➤ sobni bicikl uz minimalno opterećenje</li> <li>➤ bazen</li> <li>➤ do kraja četvrtog tjedna zadržati zadano opterećenje</li> <li>➤ tijekom petog tjedna povećavati opterećenje hodom i prijelaz na hod s jednom štakom (50% tjelesne težine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ES kvadricepsa</li> <li>➤ progresija vježbi</li> <li>➤ sobni bicikl s postupnim većim opterećenjem</li> <li>➤ funkcionalni trening</li> <li>➤ balansna daska</li> <li>➤ vježbe zatvorenog kinetičkog lanca</li> <li>➤ bazenu</li> <li>➤ usvojiti pravilan hod s punim opterećenjem</li> </ul> <p><b>8.TJEDAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sobni bicikl s opterećenjem</li> <li>➤ vježbe u bazenu</li> <li>➤ teretana</li> <li>➤ balansna daska</li> <li>➤ propriocepcija</li> <li>➤ vježbe koordinacije , funkcionalni trening</li> </ul>

**VAŽNO** je omogućiti pacijentu što je moguće više vremena za pasivno razgibavanje koljena na kineteku radi što bolje regeneracije hrskavice te educirati ga rasteretnim vježbama po glatkoj podlozi .

**PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM**