

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON TROSTRUKE OSTEOTOMIJE ZDJELICE



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

0- 3 DAN	3. DAN	4. -8.DAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbe disanja ➤ vježbe stopala, (cirkulacije) ➤ lagane izometričke vježbe kvadricepsa i gluteusa ➤ fleksija trupa max 45° (tijekom hranjenja, čitanja) ➤ položaj noge u ABDUKCIJI ➤ kondicione vježbe gornjih ekstremiteta 	<p>Uključiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ lagana kontrakcija trbušne muskulature uz podizanje glave ➤ PASIVNA mobilizacija kuka s fleksijom kuka i koljena 45° ➤ PASIVNA abdukcija do 20° ➤ okretanje na trbuh ➤ pasivna fleksija koljena do 45° 	<p>Uključiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ kondicione vježbe za gornje ekstremitete uz postupno opterećenje 0,5 kg u položaju na trbuhu i leđima ➤ okretanje u bočni položaj (s dva jastuka između nogu i fleksiju potkoljenice do 45°)

8.-15 .DAN	PRVA KONTROLA 6-8 TJEDANA(INDIVIDUALNO)	NAKON DRUGE KONTROLE ODLAZAK U TOPLICE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ vertikalizacija uz dvije podlaktne štake s opterećenjem 5-10 kg ➤ elastični zavoj ili čarape za vertikalizaciju (do pune mobilnosti) ➤ odlazak na toalet 15-ti dan (sjesti na neoperiranu stranu 6 tjedana) 	<p>EDUKACIJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ izometričke vježbe mišića(gluteusa, kvadricepsa) ➤ rasteretne ili aktivno-potpomognute vježbe kuka bez forsiranja (abdukcija, fleksija kuk-koljeno, fleksija kuka s ispruženim koljenom) ➤ okretanje na trbuh ➤ nakon 12 tjedana ako je pregradnja uredna hod s jednom štakom (50% tj. težine) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ kineziterapija ➤ hidroterapija ➤ rotacije u kuku ➤ hod s punim opterećenjem započeti tek kad je potpuna pregradnja zdjelice (RTG-dogovor s operaterom)

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM