

## POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON OSTEOSINTEZE NADLAKTIČNE KOSTI

1- 4. TJEDAN	4.-5. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ortoza za rame</li> <li>➤ aktivne vježbe šake i prstiju</li> <li>➤ aktivne vježbe podlaktice</li> <li>➤ ruku rasteretno opustiti nekoliko puta tijekom dana bez naglih pokreta, klizanje dlanovima po natkoljenicama</li> <li>➤ PASIVNE vježbe fleksije, vanjske rotacije i abdukcije nadlaktice</li> <li>➤ upotreba ruke za svakodnevne aktivnosti (oblačenje, hranjenje) ispod razine ramena</li> <li>➤ izometričke vježbe mišića nadlaktice, stabilizatora lopatice</li> <li>➤ vježbe vratne kralježnice</li> <li>➤ zabrana nošenja tereta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ukloniti ortoza</li> <li>➤ PASIVNIM I ASISTIRANIM pokretom mobilizirati rame u svim ravninama(FX, EX, UR, VR)</li> <li>➤ uključiti AKTIVNI pokret nadlaktice</li> <li>➤ vježbe stabilizatora lopatice</li> <li>➤ izometričke vježbe vanjskih i unutarnjih rotatora nadlaktice</li> <li>➤ vježbe u bazenu</li> <li>➤ vježbe koordinacije</li> <li>➤ vježbe propiocepcije</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>AKTIVNI POKRET NADLAKTICE ISPOD RAZINE RAMENA</b></p>
6.- 8.TJEDAN	3. - 6. MJESECI
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kontrolni RTG (ovisno o cijeljenju planira se daljnji program rehabilitacije)</li> <li>➤ vježbama istezanja postići opseg pokreta u svim ravninama što je moguće više</li> <li>➤ jačanje mišića rotatorne manžete</li> <li>➤ progresija aktivnog pokreta</li> <li>➤ vožnja automobila (dogovor s operaterom)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>AKTIVNI POKRET NADLAKTICE IZNAD RAZINE RAMENA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vježbe koordinacije</li> <li>➤ funkcionalni trening</li> <li>➤ progresija snage kroz ponavljajući pokret, dodavanje opterećenja</li> <li>➤ izbjegavati nošenje tereta ( max 2 kg)</li> </ul>

### PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM