

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPISKE MIKROFRAKTURA TALUSA I TIBIJE

1. - 4. TJEDNA	4. -6.TJEDAN	6.TJEDAN+
<ul style="list-style-type: none"> ➤ kriooblozi po potrebi ➤ vježbe cirkulacije (vrijeme trajanja 20 min, 3 min povišen položaj, 1 min spustiti, 5 izmjena, 3X dnevno) ➤ pasivne, asistirane i aktivne vježbe fleksije i ekstenzije stopala (ležeći i sjedeći) ➤ vježbe prstiju (skupljanje spužvica, ručnika po podlozi) ➤ vježbe s loptom ➤ kosa daska ➤ izometričke vježbe jačanja mišića stopala i potkoljenice ➤ vježbe jačanja mišića donjeg ekstremiteta ➤ elastični zavoj za hod ➤ rasterećenje hodom sa štakama i opterećenjem 10-15 kg ➤ vježbe u bazenu s navršena dva tjedna 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ puni opseg pokreta ➤ vježbe istezanja ➤ progresija jačanja muskulature ➤ vježbe mobilnosti stopala i postupnog opterećenja u stojećem položaju ➤ sobni bicikl ➤ bazen ➤ vježbe koordinacije ➤ postupno progresija opterećenja kako bi s navršena četiri tjedna usvojili opterećenje hodom s 50% tjelesne težine i hod s jednom štakom 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ progresija vježbi ➤ sobni bicikl s većim opterećenjem ➤ balansna daska ➤ hod s punim opterećenjem operirane noge ➤ nastaviti s programom vježbi ➤ bazen ➤ funkcionalni trening ➤ početak laganijih treninga

PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM



Akromion

Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju