

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON DEKOMPRESIJE ŽIVCA U KARPALNOM KANALU



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

1.TJEDAN	2.TJEDAN
<ul style="list-style-type: none">➤ ortoza ili sadrena udlaga za ručni zglob➤ vježbe cirkulacije (trajanje 20 minuta- 3 min povišen položaj ruke iznad razine srca, 1 min spustiti ruku, 5 izmjena, 3X dnevno)➤ aktivne vježbe prstiju (svakih pet minuta tijekom dana učiniti pokret prstima)<ul style="list-style-type: none">• PUNA fleksija i ekstenzija svih prstiju u MCP; PIP; DIP zglobovima (stisak šake i ispružanje prstiju)• širenje i skupljanje prstiju• tzv. hvat pincete➤ vježbe lakta i ramenog obruča➤ zbog pravilne cirkulacije i sprečavanja otoka ruke VAŽNO je držati šaku iznad razine srca s blago savijenom rukom u laktu tijekom dana	<ul style="list-style-type: none">➤ ukloniti ortozu ili sadrenu udlagu➤ asistirane i aktivne vježbe ručnog zgloba➤ vježbe jačanja mišića šake i prstiju➤ vježbe lakta i ramenog obruča➤ vježbe posture <p style="text-align: center;">3. TJEDAN →</p> <ul style="list-style-type: none">➤ ES mišića po potrebi➤ progresija jačanja muskulature šake i cijele ruke➤ precizni hvat prstima

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM