

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPIJE I MIKROFRAKTURA TROHLEJE

1. – 4. TJEDNA	4. -6.TJEDAN	6. + TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kriooblozi (prvi tjedan) ➤ aktivne vježbe stopala ➤ mobilizacija patele ➤ izometričke vježbe natkoljenice u položaju na leđima boku i trbuhu ➤ CPM postupno progresija opsega pokreta ➤ asistirane i aktivne vježbe mobilnosti koljena ➤ vježbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca ➤ sobni bicikl BEZ opterećenja s visokim sjedalom ➤ vježbe u vodi nakon uklanjanja šavi ➤ ES m. kvadricepsa ➤ kondicione vježbe gornjeg dijela tijela ➤ hod s punim opterećenjem operirane noge ➤ hod po stepenicama s ispruženom operiranom nogom 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CPM ➤ fleksija punog opsega (6 tjedana) ➤ vježbe istežanja ➤ vježbe jačanja muskula turenoge ➤ ES m. kvadricepsa ➤ sobni bicikl s visokim sjedalom bez opterećenja ➤ bazen ➤ hod po stepenicama s ispruženom operiranom nogom <p>OD 1-6. TJEDNA</p> <p>ZABRANA:</p> <p>OPTEREĆENJA OPRIRANE NOGE U FLEKSIJI 50-70° (ČUČANJ , KLEČANJE, STEPENICE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ES kvadricepsa ➤ progresija vježbi ➤ sobni bicikl s postupnim opterećenjem ➤ funkcionalni trening ➤ balansna daska ➤ bazen ➤ teretana ➤ pravilan obrazac hoda po stepenicama

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