

**POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON
UGRADNJE POTPUNE POKROVNE
ENDOPROTEZE KUKA**

1 - 6. TJEDAN	OPTEREĆENJE OPERIRANE NOGE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ respiracijski trening ➤ vježbe stopala i cirkulacije ➤ kondicione vježbe tijela ➤ individualne asistirane i aktivne vježbe 1. fleksije kuka i koljena 2. fleksije kuka s ekstenziranom koljenom 3. abdukcije 4. vanjska i unutarnja rotacija natkoljenice ➤ svakodnevno raditi na povećanju opsega pokreta po toleranciji ➤ izometričke vježbe mišića natkoljenice, gluteusa, abduktora i adduktora ➤ vježbe snaženja muskulature kuka i koljena u svim ➤ hod s dvije podlakatne štake i opterećenjem po toleranciji (< 20 kg, 4.tjedna) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ hod s dvije štake 6 tjedana s postupnim opterećenjem do 50% težine prema navršenom 4.-tom tjednu ➤ s navršenih 4. tjedna hod po kući s jednom štakom, vani s dvije ➤ s navršenih 6. tjedana hod po kući bez pomagala, po vani s jednom štakom ➤ kod pune sigurnosti ukloniti štaku ➤ kontrola tjelesne težine

DOZVOLJENE AKTIVNOSTI NAKON 6-TOG TJEDNA

- **spavanje na operiranom kuku nakon 4-tog tjedna**
- **samostalno oblačenje čarapa sa rotacijom u kuku**
- **obuvanje i cipela iz čučnja**
- **klečanje, sjedanje na pod i ustajanje s poda**
- **upravljanje vozilom 6 tjedana nakon operativnog zahvata**
- **javni prijevoz**
- **plivanje**
- **vožnja sobnog bicikla nakon 4-tog tjedna**
- **izbjegavati stresne aktivnosti**

POTREBNO JE NAGLASITI DA JE ZA DOBIVANJE OPTIMALNIH REZULTATA VAŽNO POSTUPNO POJAČAVATI INTENZITET AKTIVNOSTI PREMA PUNOM OPSEGU POKRETA, ŠTO JE NARUČITO VEZANO ZA ODRŽAVANJE FUNKCIONALNIH AKTIVNOSTI.

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM.