

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON **S.L.A.P LEZIJE**

DO 3.TJEDNA	3.-6. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame tijekom dana i noći ➤ pasivni pokret nadlaktice 70° fleksija, 40° abdukcija, 0° vanjska rotacija, 0° ekstenzija ➤ NE DOPUŠTA se odgurivanje predmeta rukom ➤ izometričke vježbe muskulature ramena ➤ rasteretno (pendularno) opustiti ruku- ne ljuljati ➤ aktivne vježbe šake uz otpor ➤ vježbe posture ➤ kondicione vježbe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ukloniti ortoza tijekom dana (ostaviti za noć) ➤ pokret nadlaktice ograničen 90° fleksija, 20° vanjska rotacija ➤ pasivni i asistirani pokret po toleranciji unutar zadanog opsega pokreta ➤ NE PODIZATI ruku iznad razine ramena ➤ rukom ne odgurivati ništa teže od 2 kg ➤ vježbe jačanja mišića rotatorne manžete
6-12.TJEDAN	12. TJEDAN +
<ul style="list-style-type: none"> ➤ asistirani i aktivni pokret fleksije nadalaktice po toleranciji s ciljem punog opsega pokreta ➤ postupno povećavati pasivni pokret vanjske rotacije do 60°, abdukcije 70° ➤ vježbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca ➤ aktivnim pokretom utjecati na kvalitetu pokreta u zadanim okvirima ➤ PNF 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nema ograničenja pokreta ➤ progresija pokreta u svim ravninama ➤ progresija vježbi snage ➤ koordinacija ➤ povratak aktivnostima svakodnevnog života ➤ sportske aktivnosti (s 4 mjeseca laganiji treninzi) ➤ nakon 6 mjeseci potpuni povratak sportu

PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM

