

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTRODEZE GORNJEG NOŽNOG ZGLOBA

1. - 4. TJEDNA	4. -8.TJEDAN	8.-12.TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ kriooblozi po potrebi ➤ vježbe cirkulacije (3 min povišen položaj, 1 min spustiti, 5 izmjena, 3X dnevno) ➤ povišen položaj operirane noge (iznad razine srca ili na stolcu veći dio dana) ➤ vježbe prstiju (sakupljanje spužvica, ručnika po podlozi) ➤ vježbe jačanja mišića donjeg ekstremiteta u svim položajima ➤ rasterećenje hodom sa štakama s opterećenjem 5-10 kg (6 tjedana) ➤ kondicione vježbe gornjeg dijela tijela 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ progresija jačanja muskulature ➤ vježbe u stojećem položaju ➤ vježbe koordinacije ➤ hod s dvije štake i postupnim većim opterećenjem operirane noge 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nastaviti s programom vježbi ➤ povećavati opterećenje hodom na 50% tjelesne težine ➤ pravilan obrazac hoda <p>S OBZIROM NA KONTROLNI RTG I PREGLED KOD OPERATERA PRILAGOĐAVA SE OPTEREĆENJE OPERIRANE NOGE I ODSTRANJENJE FIKSATORA.</p>