

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON DEKOMPRESIJE ULNARNOG ŽIVCA U KUBITALNOM KANALU



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

| 1 i 2. TJEDAN | 3. → TJEDAN |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ sadrena udloga ili ortoza za lakat (70-90°) ➤ vježbe cirkulacije (trajanje 20 minuta- 3 min povišen položaj ruke iznad razine srca, 1 min spustiti ruku, 5 izmjena, 2-3X dnevno) ➤ aktivne vježbe prstiju (svakih nekoliko minuta tijekom dana učiniti jedan pokret prstima) <ul style="list-style-type: none"> • puna fleksija i ekstenzija svih prstiju (stisak šake i ispružanje prstiju) • loptica • širenje i skupljanje prstiju • tzv. hvat pincete ➤ tijekom dana šaku što je moguće više držati iznad razine srca (važno je zbog pravilne cirkulacije i sprečavanja edema) ➤ vježbe lakta i ramenog obruča ➤ ruku ne opterećivati teretom | <ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivne vježbe ručnog zgloba ➤ vježbe jačanja mišića šake prstiju ➤ aktivne i asistirane vježbe lakta (pronacije, supinacije fleksije i ekstenzije) ➤ aktivne vježbe ramena uključujući mobilizaciju neuralnog tkiva ➤ vježbe istezanja mišića podlaktice tolerirajući granicu boli ➤ vježbe posture ➤ ES mišića po potrebi <p>SVAKODNEVNE RADNE AKTIVNOSTI PREPORUČUJU SE OKO ŠESTOG TJEDNA.</p> |

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM