

## **POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE ADHEZIOLIZE KOLJENA**

***Cilj je postići što je moguće bolju pokretljivost i funkcionalnost te težiti intraoperativno dobivenom opsegu pokreta .***

<b>1. TJEDAN</b>	<b>DO NAVRŠENOG 4. TJEDNA</b>	<b>DO NAVRŠENOG 8. TJEDNA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kriooblozi</li> <li>➤ CPM što je više moguće</li> <li>➤ mijenjanje položaja noge od max ekstenzije do max fleksije što je moguće češće</li> <li>➤ mobilizacija patele</li> <li>➤ izometričke vježbe muskulature cijele noge u položaju na boku, leđima i trbuhu</li> <li>➤ pasivne, asistirane i aktivne vježbe koljena</li> <li>➤ rasteretni hod sa štakama po toleranciji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kriooblozi po potrebi</li> <li>➤ progresija jačanja muskulature s postupnim opterećenjem</li> <li>➤ povećanje i aktivno</li> <li>➤ zadržavanje postignutog opsega pokreta</li> <li>➤ stacionarni bicikl</li> <li>➤ ES kvadricepsa</li> <li>➤ plivanje kraul i leđno</li> <li>➤ vježbe u vodi bez ograničenja</li> <li>➤ hod s jednom štakom ili bez pomagala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kontrola kod operatera</li> <li>➤ puni opseg pokreta</li> <li>➤ ES kvadricepsa</li> <li>➤ testiranje snage</li> <li>➤ progresija opterećenja</li> <li>➤ stacionarni bicikl s postupnim većim opterećenjem</li> <li>➤ funkcionalni trening</li> <li>➤ balansna daska</li> <li>➤ vježbe koordinacije</li> <li>➤ vježbe zatvorenog kinetičkog lanca</li> <li>➤ teretana</li> <li>➤ bazen</li> <li>➤ pravilan obrazac hoda s punim opterećenjem</li> <li>➤ postupni povratak svakodnevnim aktivnostima</li> </ul>

**PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM**