

**POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON
ARTROSKOPSKE REKONSTRUKCIJE**

PARCIJALNE RUPTURE TETIVE SUPRASPINATUSA

1- 2 . TJEDAN	3. I 4. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame ➤ aktivna mobilizacija šake i podlaktice ➤ pendularne vježbe bez opterećenja (rasteretno) ➤ abdukcija (odmicanje ruke od tijela - isključivo za potrebe oblačenja i higijene) ➤ PASIVNE I ASISTIRANE vježbe fleksije nadlaktice ŠTO JE MOGUĆE VIŠE ➤ PASIVNE I ASISTIRANE vježbe vanjske rotacije ➤ izometričke vježbe stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manšete ➤ lagana dnevna aktivnost s laktom uz tijelo, sve što nema većeg opterećenja za ruku ➤ jačanje fleksora i ekstenzora podlaktice ➤ NIJE DOZVOLJENA AKTIVNA ABDUKCIJA ➤ ukloniti ortoza s navršena 3 tjedna 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivni antigravitacijski pokret fleksije ➤ ASISTIRANO- AKTIVNE vježbe vanjske i unutarnje rotacije ➤ vježbe stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manžete s rukom od tijela (45° ➤ mobilizacija lopatice <p style="text-align: center;">NAVRŠENI 5. TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ AKTIVNI POKRET abdukcije , ekstenzija , vanjska i unutarnja rotacija nadlaktice ➤ progresija izometričkih vježbi vanjskih i unutarnjih rotatora nadlaktice
6.- 8 TJEDAN	2 MJESECA +
<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbama istezanja puni opseg pokreta ➤ progresija aktivnog pokreta ➤ mobilizacija mekog tkiva , glenohumeralnog i skapulotorakalnog zgloba pokretom ➤ progresija vježbi jačanja muskulature (ponavljajući pokret prije dodavanja opterećenja) ➤ funkcionalni trening ➤ vježbe u bazenu ➤ nošenje tereta (max 2 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbe koordinacije ➤ funkcionalni trening ➤ započeti s izokinetičkim vježbama snaženja muskulature ➤ izbjegavati nošenje tereta <p style="text-align: center;">PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM</p>