

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON FIKSACIJE DISTALNE TETIVE BICEPSA



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

1-3.TJEDAN	3. -5. TJEDAN	6.- 12.TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za lakat zaključana na 90° u neutralnom položaju podlaktice ➤ vježbe cirkulacije operirane ruke (trajanje 20 minuta- 3 min ruka u povišenom položaju iznad razine srca, 1 min spustiti, 5 izmjena, 2-3X dnevno) ➤ ne dopušta se pronacija i supinacija podlaktice (okretanje dlana od lica i k licu) ➤ vježbe šake i prstiju ➤ aktivne vježbe ramenog obruča ➤ ortoza ukloniti za potrebe osobne higijene pazeći na položaj podlaktice ➤ 10.- 12. ti dan šavi ex 	<p>3. TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza otključati na 90°- puna fleksija ➤ postupno PASIVNE vježbe fleksije prema punom opsegu ➤ izometričke vježbe jačanja tricepsa ➤ aktivne vježbe šake i ramenog obruča ➤ vježbe cirkulacije ➤ PASIVNA fleksija , AKTIVNA ekstenzija u zadanom opsegu <p>4.TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza otključati na 60°- puna fleksija ➤ PASIVNA fleksija , AKTIVNA ekstenzija u zadanom opsegu <p>5.TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza zaključati na 30°-puna fleksija ➤ PASIVNA i ASISTIRANA fleksija , AKTIVNA ekstenzija u zadanom opsegu 	<p>6. TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ukloniti ortoza ➤ individualne vježbe s ciljem postizanja punog opsega pokreta (FX, EX ,pronacija, supinacija) ➤ ASISTIRANA i AKTIVNA fleksija PASIVNA i ASISTIRANA supinacija i pronacija podlaktice ➤ vježbe u bazenu <p>7-8. TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ AKTIVNE vježbe podlaktice(supinacija ,pronacija, fleksija) ➤ izometričke i izotoničke vježbe jačanja bicepsa ➤ trodimenzionalni pokret ➤ vježbe u bazenu <p>12. TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ supinacija protiv otpora <p>4 MJESECA +</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ intenzivne vježbe jačanja bicepsa

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM