

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE PREDNJE STABILIZACIJE RAMENA

1- 4 .TJEDAN	4. -6.TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ stabilizacijska ortoza za rame ➤ aktivna mobilizacija šake i prstiju ➤ aktivne vježbe podlaktice (savijanje, ispružanje,okretanje dlana k licu i od lica) ➤ jačanje fleksora i ekstenzora podlaktice ➤ pendularno (rasteretno) opustiti ruku ➤ abdukcija < 40°(odmicanje ruke od tijela- potrebe oblačenja i higijene) ➤ izometričke vježbe stabilizatora lopatice ➤ vježbe vratne kralježnice <p>NE DOPUŠTA SE VANJSKA ROTACIJA NADLAKTICE (ISKLUČIVO DO NULTOG POLOŽAJA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ukloniti ortozu ➤ edukacija AKTIVNOG pokreta nadlaktice u svim ravninama TOLERANCIJI poštujući granicu otpora ➤ vježbe propriocepcije izvoditi ISPOD 90°fleksije nadlaktice ➤ vježbe stabilizatora lopatice ➤ jačanje mišića rotatorne manžete s rukom od tijela (45°) ➤ lagana dnevna aktivnost sve što nema većeg opterećenja za ruku ➤ vježbe snage šake i podlaktice
6- 12. TJEDAN	3- 6 .MJESECI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ puni opseg pokreta do kraja osmog tjedna (intraoperativno ograničenje VR) ➤ PROGRESIJA AKTIVNOG pokreta ramena ➤ mobilizacija mekog tkiva , glenohumeralnog i skapulotorakalnog zgloba pokretom ➤ progresija vježbi u smislu jačanja muskulature ➤ vježbe u bazenu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dijagonalni uzorci propriocepcije ➤ vježbe koordinacije ➤ laganiji treninzi (4 mj. nakon operativnog zahvata) ➤ povratak sportu 6 mjeseci nakon operativnog zahvata

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM