

# POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE REKONSTRUKCIJE PREDNJE UKRIŽENE SVEZE



Specijalna bolnica za  
ortopediju i traumatologiju

<b>MEDICINSKA REHABILITACIJA</b>			
<b>1. tjedan</b>	<b>2. tjedan</b>	<b>3. - 4. tjedna</b>	<b>5. - 6. tjedan</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kriooblozi</li> <li>• CPM 0 – 30° (postupno povećavati)</li> <li>• podlaganje jastuka pod petu za postizanje <b>terminalne</b> ekstenzije</li> <li>• podizanje ispružene noge, odmicanje u stranu u ležećem i stojećem položaju</li> <li>• vježbe u položaju na trbuhu</li> <li>• fleksija potkoljenice preko ruba kreveta (krajem tjedna <b>90°</b>)</li> <li>• izometričke vježbe natkoljenice bez opterećenja</li> <li>• hod s dvjema podlaktatnim štakama uz opterećenje 15 – 20 kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kriooblozi</li> <li>• vježbe za održavanje pune ekstenzije (ručnikom obuhvatiti stopalo i privlačiti ga k sebi, jastuk ispod pete)</li> <li>• vježbe aktivno potpomognute fleksije (privlačenje pete po podlozi, klizanje stopala po zidu)</li> <li>• jačanje fleksora i ekstenzora potkoljenice</li> <li>• upotreba štaka pri hodu uz postupno povećanje opterećenja</li> <li>• ES kvadricepsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opseg pokreta – terminalna ekstenzija – <b>100°</b> fleksije</li> <li>• jednostrano jačanje fleksora koljena, vježba na stepenicama, podizanje na prste, bicikl</li> <li>• plivanje (slobodnim i leđnim stilom)</li> <li>• vježbe zatvorenog kinetičkog lanca s postupnim opterećenjem</li> <li>• vježbe ravnoteže – prenositi težinu s jedne noge na drugu s blago savijenim koljenima (30°)</li> <li>• usvojiti pravilan obrazac hoda kako bi na kraju četvrtog tjedna odbacili štake</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrola kod operatera</li> <li>• opseg pokreta – <b>terminalne</b> ekstenzije – fleksija prema <b>punom opsegu</b></li> <li>• testiranje snage: ukoliko je snaga zadovoljavajuća nastaviti s aktivnostima u teretani, bicikl, plivanje (leđno i kral, NE žabice)</li> <li>• vježbe s otporom</li> <li>• blagi čučanj uz zid 30°(koncentrična i ekscentrična kontrakcija)</li> <li>• vježbe propriocepcije kroz funkcionalnu aktivnost i uz puno opterećenje na balansnoj dasci</li> </ul>

<b>SPORTSKA REHABILITACIJA</b>		
<b>6. - 12. tjedan</b>	<b>12. - 16. tjedan</b>	<b>16. - 24. tjedan</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• puni opseg pokreta</li> <li>• testiranje snage</li> <li>• početak sportske rehabilitacije</li> <li>• bicikl uz opterećenje</li> <li>• teretana – progresija opterećenja</li> <li>• plivanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• testiranje snage</li> <li>• postupni povratak blažim sportskim aktivnostima</li> <li>• početak individualnih treninga kod aktivnih sportaša</li> <li>• izokinetičke vježbe kvadricepsa i hamstringsa</li> <li>• postupno trčanje s povećanjem intenziteta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preskakanje užeta</li> <li>• progresija treninga</li> <li>• specifični sportski treninzi</li> <li>• kontaktni sport</li> </ul>

**PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM**