

## POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE REKONSTRUKCIJE TETIVE SUPRASPINATUSA

1 - 4. TJEDAN	5 I 6. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ortoza za rame</li> <li>➤ aktivne vježbe šake i podlaktice</li> <li>➤ rasteretno (pendularno) opustiti ruku bez opterećenja</li> <li>➤ rukom se služiti za potrebe oblačenja i higijene <b>ISPOD RAZINE RAMENA</b></li> <li>➤ PASIVNE I ASISTIRANE vježbe fleksije nadlaktice s flektiranim laktom &lt;90°</li> <li>➤ ASISTIRANE vježbe vanjske rotacije (štap)</li> <li>➤ izometričke vježbe stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manšete (bez pokreta tijekom trećeg tjedna)</li> <li>➤ jačanje fleksora i ekstenzora podlaktice</li> <li>➤ <b>NE DOPUŠTA SE AKTIVNA ABDUKCIJA NADLAKTICE</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ukloniti ortoza (navršena 4 tjedna)</li> <li>➤ pasivnim pokretom postići fleksiju što je više moguće</li> <li>➤ aktivni antigrafitacijski pokret fleksije</li> <li>➤ ASISTIRANO- AKTIVNE vježbe vanjske i unutarnje rotacije</li> <li>➤ vježbe stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manšete s rukom od tijela</li> <li>➤ lagana dnevna aktivnost s laktom uz tijelo, sve što nema većeg opterećenja za ruku</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>6. -8 TJEDAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ AKTIVNA abdukcija , ekstenzija , vanjska i unutarnja rotacija nadlaktice</li> <li>➤ progresija izometričkih vježbi vanjskih i unutarnjih rotatora nadlaktice</li> <li>➤ <b>AKTIVNI POKRET NADLAKTICE IZNAD RAZINE RAMENA</b></li> </ul>
8-12.TJEDAN	3. - 6. MJESECI
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vježbama istezanja puni opseg pokreta</li> <li>➤ progresija aktivnog pokreta</li> <li>➤ mobilizacija mekog tkiva</li> <li>➤ progresija vježbi jačanja muskulature (ponavljajući pokret prije dodavanja opterećenja)</li> <li>➤ funkcionalni trening</li> <li>➤ vježbe u bazenu</li> <li>➤ nošenje tereta (max 2 kg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ laganiji treninzi</li> <li>➤ vježbe koordinacije</li> <li>➤ započeti s izokinetičkim vježbama snaženja muskulature</li> <li>➤ izbjegavati nošenje tereta ( max 5 kg)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM</b></p>