

**POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON
ARTROSKOPIJE KOLJENA I REKONSTRUKCIJE
STRAŽNJE UKRIŽENE SVEZE**



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

do 3. tjedna	navršeni 4. tjedan	navršenih 5 tjedana
<ul style="list-style-type: none"> tutor ortoza sa zaštitnim jastučićem pod koljenom ortozu nositi cijelo vrijeme, skida se samo na CPM aparatu CPM 0 – 30° mobilizacija patele izometričke vježbe natkoljenice u ortozu podizanje ispružene noge i otklon u stranu kriooblozi hod s dvjema podlaktatnim štakama i opterećenjem 10–15 kg 14 dan šavi ex s navršena 3 tjedna postupno povećati fleksiju koljena 	<ul style="list-style-type: none"> CPM 0-60° skinuti ortozu za vrijeme vježbi naglasak na istezanje mišića potkoljenice i dobivanje pune ekstenzije koljena klizanje stopala po podlozi klizanje stopala po zidu kriooblozi u proniranom položaju aktivna fleksija koljena (45°) postupno povećati opterećenje hodom prema toleranciji 	<ul style="list-style-type: none"> CPM 0 – 90° skinuti ortozu za vrijeme vježbi, ostali dio dana u ortozu u proniranom položaju aktivna fleksija koljena (60°) progresija vježbi sobni bicikl sa visokim sjedalom povećanje opterećenja operirane noge

navršeni 6. tjedan	7. i 8. tjedan	9. – 12. tjedan
<ul style="list-style-type: none"> ortoza za hod CPM puni opseg pokreta sobni bicikl – povećati opterećenje povećavati snagu mišića plivanje stajanje uza zid lagani čučanj sa fleksijom koljena do 40° opterećenje operirane noge sa pola tjelesne težine i postepeni prelazak na hod sa jednom štakom u suprotnoj ruci 	<ul style="list-style-type: none"> ortoza ex pravilan obrazac hoda balansna daska stajanje i koordinacija na jednoj nozi pokretna traka vježbe zatvorenog kinetičkog lanca puno opterećenje 	<ul style="list-style-type: none"> testiranje snage teretana trčanje povratak sportskim aktivnostima zabrana skoka , doskoka ,čučnja

PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM