

**POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON
ARTROSKOPSKE RESEKCIJE
LATERALNOG OKRAJKA KLJUČNE KOSTI**



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

1- 3. TJEDAN	4. - TJEDAN	5. + TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame za hod ➤ pendularne(rasteretne) vježbe ➤ vježbe vratne kralježnice ➤ aktivne vježbe šake i podlaktice ➤ vježbe bicepsa i tricepsa ➤ izometričke vježbe mišića rotatorne manžete ➤ vježbe stabilizatora lopatice ➤ ASISTIRANE I AKTIVNE vježbe nadlaktice po toleranciji <90° 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ukloniti ortozi ➤ individualne asistirane i aktivne s ciljem povećanja opsega pokreta ➤ progresija vježbi snage mišića rotatorne manžete ➤ vježbe u bazenu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbama istezanja puni opseg pokreta ➤ progresija aktivnog pokreta ➤ mobilizacija mekog tkiva glenohumeralnog i skapulotorakalnog zgloba pokretom ➤ progresija vježbi (ponavljajući pokret)

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM