

**POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON  
ARTROSKOPSKOG OPUŠTANJA  
TRAKTUSA ILEOTIBIJALISA**

	<ul style="list-style-type: none"><li>• kriooblog (prvi tjedan)</li><li>• izometričke vježbe natkoljenice bez opterećenja (u početku, kasnije s opterećenjem)</li><li>• individualne asistirane i aktivne vježbemobilizacije kuka i koljena</li><li>• individualne vježbe istezanja muskulature (stražnje lože natkoljenice, traktusa iliotibijalisa, adduktora, abduktora, fleksora i ekstenzora kuka)</li><li>• hod s dvjema podlakatnim štakama uz opterećenje po toleranciji (7 dana)</li><li>• hod s jednom štakom u suprotnoj ruci (7-14 dan)</li><li>• povratak laganijim treninzima mjesec dana nakon operativnog zahvata u dogovoru s operaterom</li></ul>	
		
		
		
		
		
		