

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ARTROSKOPSKE STABILIZACIJE AKROMIOKLAVIKULARNOG ZGLOBA

1 – 6. TJEDAN	6.- 8. TJEDAN	8. -12. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame (4-6 tjedana, dogovor s operaterom) ➤ OBVEZNO SPAVANJE I KRETANJE ORTOZI ➤ ortoza ukloniti isključivo za potrebe održavanja higijene i oblačenja s opreznim odmicanjem ruke od tijela ➤ aktivna mobilizacija šake i podlaktice ➤ u položaju na leđima NE podizati ruku protiv sile teže <p>NE DOPUŠTA SE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktivno podizanje ruke iznad 90° (fleksija nadlaktice) • pokret rukom iza leđa (unutarnja rotacija) • pokret ruke prema suprotnom ramenu (horizontalna addukcija) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ upotreba ruke kod svakodnevnih aktivnosti bez većih otpora i težina (guranje, pritisak podizanje predmeta) ➤ aktivne vježbe šake i podlaktice ➤ izometričke vježbe mišića rotatorne manžete ➤ izometričke vježbe stabilizatora lopatice ➤ ASISTIRANI i aktivni pokret (po toleranciji) <ul style="list-style-type: none"> • fleksija nadlaktice iznad 90° • vanjska rotacija • unutarnja rotacija 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ izometričke vježbe mišića rotatorne manžete s postupnom progresijom ➤ AKTIVNI pokret nadlaktice u svim ravninama ➤ puni opseg pokreta ➤ DO NAVRŠENOG 12-TOG TJEDNA IZBJEGAVATI NOŠENJE I PODIZANJE TERETA <p><i>Sportske aktivnosti ne preporučuju se 4-6 mjeseci nakon operativnog zahvata.</i></p>

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM