

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON UGRADNJE OBRNUTE PROTEZE RAMENA

VAŽNO (KONTRAINDICIRANI POKRETI-3 TJEDNA):

1. UNUTARNJA ROTACIJA NADLAKTICE S RUKOM IZA LEĐA
2. KOMBINIRANI POKRET ISPRED TIJELA
(UNUTARNJA ROTACIJA, FLEKSIJA I ADDUKCIJA- NPR.ZASUKIVANJE RUKAVA)
3. HIPEREKSTENZIJA NADLAKTICE

1-3.TJEDAN	3. -6. TJEDAN	6.- 12.TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame ➤ pendularno opustiti ruku više puta tijekom dana ➤ aktivne vježbe šake i podlaktice uz dozirani otpor ➤ izometričke vježbe prednjeg , srednjeg i stražnjeg deltoideusa ➤ izometričke vježbe stabilizatora lopatice ➤ PASIVNI pokret fleksije nadlaktice prema toleranciji <p>CILJ: ASISTIRANIM I AKTIVNIM POKRETOM</p> <p>postići snagu i sigurnost pokreta ruke ispod razine ramena</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PASIVNE vježbe fleksije nadlaktice do mogućeg maksimuma (poštujući ograničenje mekog tkiva) ➤ progresija snage stabilizatora lopatice i deltoideusa ➤ progresija ASISTIRANOG i AKTIVNOG pokreta iznad razine ramena ➤ vježbe u sjedećem i stojećem položaju ➤ uključiti pasivne i asistirane vježbe rotacija nadlaktice ➤ upotreba ruke kod svakodnevnih aktivnosti, sve što nema opterećenja teretom 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ progresija opsega pokreta ➤ progresija funkcionalnih aktivnosti ➤ AKTIVNE vježbe fleksije s doziranim opterećenjem <p>CILJ:</p> <p>Maksimalno iskoristiti preostale potencijale s ciljem dobivanja što je moguće bolje funkcionalnosti, snage i stabilnosti.</p>

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM