

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON KOREKTIVNE OSTEOTOMIJE TIBIJE



Specijalna bolnica za
ortopediju i traumatologiju

0 – 6 TJEDNA	6 -8TJEDNA	8 TJEDANA
<ul style="list-style-type: none"> ➤ CPM 0 – 110° (postupno) ➤ mobilizacija patele ➤ izometričke vježbe kvadricepsa, gluteusa, abduktora , adduktora,hamstringsa ➤ pasivna , asistirana i aktivna fleksija i ekstenzija koljena (0-90°) ➤ fleksija koljena (rasteretno)po glatkoj podlozi ➤ krioblozi ➤ vježbe otvorenog kinetičkog lanca u svim položajima ➤ hod s dvjema podlakatnim štakama i opterećenjem 5-10kg (8 tjedana) ➤ ES kvadricepsa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CPM 0 -120° ➤ puni opseg pokreta ➤ nastaviti sve vježbe kao do sada ➤ vježbe u bazen ➤ ES kvadricepsa ➤ sobni bicikl s visokim sjedalom bez opterećenja ➤ opterećenje hodom 5-10 kg sa štakama! 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ kontrolni RTG ➤ kontrola kod operatera i prema nalazu RTG-a povećanje opterećenja operirane noge na 20-25 kg ➤ održavati vježbom puni opseg pokreta ➤ vježbe u bazenu,plivanje, hod u vodi do prsa ➤ stacionarni bicikl s početnim opterećenjem ➤ vježbe zatvorenog kinetičkog lanca
10 -12TJEDANA	NAVRŠENIH 12 TJEDANA	12 TJEDANA-6.MJESEC
<ul style="list-style-type: none"> ➤ u dogovoru s operaterom sa navršenih 10 tjedana postupno prijelaz na hod s jednom štakom i opterećenje hodom 50 % tjelesne težine ➤ ES ➤ PNF ➤ progresija vježbi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca(ZKL) ➤ jačanje mišića operirane noge stavljanem manžeta s utegom ➤ plivanje ➤ sobni bicikl opterećenjem ➤ PNF ➤ prema uputi operatera postupni prijelaz na hod s punim opterećenjem operirane noge 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ testiranje snage ➤ progresija vježbi ➤ balansna daska ➤ koordinacija, usvajanje pravilnog obrasca hodom s punim opterećenjem ➤ PNF ➤ povratak svakodnevnim aktivnostima ➤ dulje pješačke relacije ➤ povratak sportu 6 mjeseci od operacije u dogovoru s operaterom

PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM