

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON UGRADNJE DJELOMIČNE ENDOPROTEZE RAMENA KOD PRIJELOMA NADLAKTIČNE KOSTI

1- 6. TJEDAN	6- 8. TJEDAN
<p>DO KRAJA 4-TOG TJEDANA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame u neutralnom položaju ➤ aktivne vježbe šake i podlaktice ➤ ruku rasteretno opustiti nekoliko puta tijekom dana <p>4- 6. TJEDANA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ukloniti ortožu (4 tj.) ➤ PASIVNIM I ASISTIRANIM pokretom mobilizirati rame u svim ravninama (FX, EX, UR, VR) ➤ izometričke vježbe jačanja stabilizatora lopatice i mišića rotatorne manžete ➤ početi (aktivno) koristiti ruku kod svakodnevnih aktivnosti ISPOD razine ramena (higijena, oblačenje) ➤ CILJ: postići pokret što je moguće bliže intraoperativnom nalazu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbe istezanja ➤ vježbom povećavati opseg pokreta u svim ravninama ➤ uključiti AKTIVNI pokret ➤ vježbe stabilizatora lopatice ➤ progresija izometričkih vježbi vanjskih i unutarnjih rotatora nadlaktice ➤ postupno dodavanje opterećenja ➤ vježbe u bazenu ➤ vježbe koordinacije ➤ vježbe propriocepcije <p>AKTIVNI POKRET NADLAKTICE IZNAD RAZINE RAMENA</p>

8-12. TJEDAN	3 - 6. MJESECI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbama istezanja puni opseg pokreta ➤ progresija aktivnog pokreta ➤ progresija vježbi jačanja muskulature (ponavljajući pokret prije dodavanja opterećenja) ➤ funkcionalni trening ➤ vožnja automobila ➤ nošenje tereta (max 2 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbe koordinacije ➤ povratak na radno mjesto, laganije sportske aktivnosti bez stresnih aktivnosti za ruku ➤ izbjegavati nošenje tereta <p>OČEKIVANI REZULTAT JE POTPUNI POVRATAK SNAGE I FUNKCIONALNOSTI RAMENA</p>

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM