

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON REKONSTRUKCIJE **LIGAMENTA PATELE**

0 – 3 TJEDNA	NAVRŠENA 4 TJEDNA	NAVRŠENIH 5 TJEDANA
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza zaključana u punoj ukstenziji kriooblozi ➤ mobilizacija patele ➤ izometričke vježbe kvadricepsa, gluteusa, abduktora i adduktora u ortozi ➤ PASIVNA EKSTENZIJA POTKOLJENICE ➤ NE AKTIVNO podizati ispruženu nogu ➤ CPM 0-30° ➤ hod s dvjema podlaktanim štakama i opterećenjem 5-10kg <p>NAVRŠENA 3. TJEDANA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza otključati na 0 – 40° ➤ CPM 0-40° ➤ NE AKTIVNO podizati ispruženu nogu ➤ izometričke vježbe natkoljenice ➤ aktivna fleksija, pasivna ekstenzija potkoljenice ➤ hod s opterećenjem 15-20 kg 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza otključati na 0-60° ➤ CPM 0 – 60° ➤ ortoza skinuti za vrijeme vježbi, ostali dio dana u ortozi ➤ naglasak na istezanje mišića potkoljenice i dobivanje pune ekstenzije koljena ➤ klizanje stopala po podlozi, aktivno-asistirani pokret potkoljenice ➤ kriooblozi ➤ aktivna fleksija koljena dozvoljena do 60°(u ortozi) ➤ asistirana ekstenzija ➤ ES kvadricepsa ➤ opterećenje hodom 5-50 % tjelesne težine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza otključati na 0-90° ➤ CPM 0 – 90° ➤ ortoza skinuti za vrijeme vježbi, ostali dio dana u ortozi ➤ aktivna fleksija dozvoljena do 90° ➤ aktivna ekstenzija potkoljenice ➤ ES kvadricepsa ➤ progresija vježbi ➤ sobni bicikl s visokim sjedalom ➤ prijelaz na hod s jednom štakom u suprotnoj ruci <p>NAVRŠENIH 6. TJEDANA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza otključati na 0-130° ➤ nastaviti sve vježbe kao do sada ➤ puno opterećenje hodom
7. i 8. TJEDAN	3. i 4. MJESEC	5.-6. MJESEC
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza ex ➤ održavati vježbom opseg pokreta ➤ sobni bicikl ➤ vježbe u bazenu u dubokoj vodi ➤ PNF ➤ kontrola kod operatera koordinacija, usvajanje pravilnog obrasca hodom 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vježbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca(ZKL) ➤ jačanje mišića operirane noge stavljanem manžeta s utegom ➤ plivanje ➤ sobni bicikl s početnim opterećenjem ➤ PNF 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ testiranje snage ➤ progresija vježbi ➤ nalazu operatera ➤ balansna daska ➤ koordinacija, ➤ PNF ➤ povratak svakodnevnim aktivnostima ➤ dulje pješačke relacije ➤ povratak sportu 6 mjeseci nakon operacije u dogovoru s operaterom

PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM