

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON UGRADNJE TOTALNE ENDOPROTEZE RAMENA

1 – 3. TJEDAN	3.- 6. TJEDAN	6. + TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame ➤ aktivna mobilizacija šake i podlaktice ➤ pendularne vježbe operirane ruke ➤ izometričke vjebe stabilizatora lopatice ➤ izometričke vježbe jačanja svih mišićnih skupina (opreznije s unutarnjim rotatorima) ➤ PASIVNA UNUTARNJA rotacija ➤ OGRANIČENA VANJSKA rotacija 20-tak ° ➤ AKTIVNO-ASISTIRANI pokret s progresijom iz ležećeg u sjedeći položaj ➤ koristiti ruku kod svakodnevnih aktivnosti koliko je moguće 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ progresija vanjske rotacija do punog opsega ➤ ASISTIRANA unutarnja rotacija ➤ pasivna fleksija PUNOG opsega (4 tjedna) ➤ poticati AKTIVNI pokret u svim ravninama (IZNAD RAZINE RAMENA) ➤ izometričke vježbe svih mišićnih skupina ➤ progresija izotoničkih vježbi pokretom 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ AKTIVNI pokret do anatomskeg max u svim ravninama ➤ vježbe snage dodavanjem opterećenja ➤ veći broj ponavljanja vježbi ➤ vježbe koordinacije

Važno je sve ove vježbe provoditi u dogovoru s operaterom obzirom na intraoperativnu pokretljivost ramena. Nakon završene rehabilitacije i povratku aktivnostima svakodnevnog života nije dozvoljeno nositi težinu veću od tri kilograma u operiranoj ruci.

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM