

POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON ŠIVANJA MENISKA KOLJENA

0 - 2. TJEDNA	3 .- 4. TJEDAN	5 .- 6. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ CPM 0 - 30° ➤ ortoza zaključana 0-30° ➤ mobilizacija patele ➤ izometričke vježbe kvadricepsa, gluteusa, abduktora i adduktora ➤ aktivna fleksija i ekstenzija potkoljenice u zadanom opsegu ➤ krioblozi ➤ vježbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca ➤ hod u ortozi s punim opterećenjem operirane noge ➤ ES m. kvadricepsa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CPM 0-60° ➤ ortozi otključati 0-60° ➤ naglasak na istežanje mišića potkoljenice i pune ekstenzije koljena ➤ isti program vježbi ➤ stacionarni bicikl s visokim sjedalom ➤ ES kvadricepsa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CPM 0-90° ➤ ortozi otključati 0-90° ➤ isti program vježbi ➤ vježbe balansa u ortozi ➤ stacionarni bicikl ➤ ES kvadricepsa

NAVRŠENI 6. TJEDAN	DO 3. MJESECA -ZABRANA!	S NAVRŠENA 3. MJESECA
<ul style="list-style-type: none"> ➤ pregled kod operatera ➤ ortoza ex ➤ vježbom povećavati fleksiju koljena do punog opsega pokreta ➤ nastaviti program jačanja muskulature ➤ PNF ➤ plivanje(leđno i kraul) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rotacija u zglobu koljena ➤ čučnja ➤ klečanja ➤ skokova ➤ trčanja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ kontrolna magnetska rezonanca(MR) ➤ kontrola kod operatera ➤ dozvola za nastavak sportskih aktivnosti

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM