

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON REKONSTRUKCIJE VELIKOG PEKTORALNOG MIŠIĆA

1. - 3. TJEDAN	4.-6. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame tijekom dana i noći ➤ aktivna mobilizacija šake i podlaktice ➤ pendularno opuštena ruka (rasteretno) bez opterećenja ➤ pasivna i asistirana mobilizacija ramena <ul style="list-style-type: none"> • fleksija do 60° (podizanje ruke ispred tijela) • vanjska rotacija 0° • unutarnja rotacija ➤ jačanje stabilizatora lopatice ➤ NE FORSIRATI FLEKSIJU ➤ NE DOPUŠTA SE HORIZONTALNA ABDUKCIJA (6 TJEDANA) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ortoza za rame (po potrebi) ➤ započeti aktivni pokret nadlaktice po toleranciji ➤ asistirani pokret nadlaktice <ul style="list-style-type: none"> • fleksija do kraja šestog tjedna 110° (ne forsirati) • vanjska rotacija do 20° • unutarnja rotacija do punog opsega <p style="text-align: center;">7. -12. TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ aktivna i asistirana mobilizacija ramena prema punom opsegu (fleksija, abdukcija, vanjska i unutarnja rotacija) ➤ vježbe u bazenu ➤ izolirani trening mišića rotatorne manžete i stabilizatora lopatice ➤ trening koordinacije ➤ s navršениh 12 tjedana specifični sportski treninzi ➤ povratak sportu s navršena 4 mjeseca u dogovoru s operaterom

PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM