

# POSILIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON UGRADNJE TOTALNE ENDOPROTEZE KOLJENA



Specijalna bolnica za  
ortopediju i traumatologiju

1.- 10 .DAN	2.I 3 .TJEDAN	4.- 6. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mobilizacija patele</li> <li>➤ kriooblozi</li> <li>➤ CPM 0°-postupno povećavati opseg pokreta</li> <li>➤ pasivna i asistirana fleksija (savijanje)po rasteretnoj podlozi i preko ruba kreveta</li> <li>➤ puna ekstenzija (ispružanje)koljena</li> <li>➤ izometričke vježbe natkoljenice u svim položajima</li> <li>➤ ES kvadricepsa</li> <li>➤ hod sa štakama i opterećenjem operirane noge 15-20kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mobilizacija patele</li> <li>➤ asistirane i aktivne vježbe fleksije i ekstenzije potkoljenice</li> <li>➤ naglasak na punu ekstenziju i fleksiju što je više moguće</li> <li>➤ progresija jačanja muskulature cijelog donjeg ekstremiteta u svim položajima</li> <li>➤ ES kvadricepsa</li> <li>➤ kondicione vježbe</li> <li>➤ hod sa dvije štake s progresijom opterećenja hodom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ES kvadricepsa</li> <li>➤ progresija vježbi</li> <li>➤ održavati i vježbom povećavati opseg pokreta</li> <li>➤ sobni bicikl s visokim sjedalom</li> <li>➤ vježbe u bazenu</li> <li>➤ plivanje bez ograničenja</li> <li>➤ s navršena 4 tjedna opterećenje hodom 50% tjelesne težine hod po kući s jednom štakom , po vani s dvije</li> <li>➤ s navršenih 6 tjedana hod po kući bez štaka, po vani s jednom štakom</li> </ul>

## 7- 8 .-->TJEDAN

- redovito vježbati naučene vježbe
- postupno s osjećajem sigurnosti odbaciti pomagalo (štaka, štap)
- postupno vraćanje normalnim aktivnostima života

**PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM**



**Akromion**

Specijalna bolnica za  
ortopediju i traumatologiju