

POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON VENTRALIZACIJE I MEDIJALIZACIJE PATELE

0 – 3 .TJEDNA	4. TJEDAN	6. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ CPM postupno kako bi postigli fleksiju od 90° ➤ mobilizacija patele ➤ izometričke vježbe kvadricepsa, gluteusa, abduktora , adduktora u svim položajima ➤ asistirana i aktivna fleksija potkoljenice ➤ vježbe otvorenog kinetičkog lanca ➤ PASIVNA EKSTENZIJA POTKOLJENICE ➤ NIJE DOZVOLJENA aktivna fleksija kuka s ekstenziranom potkoljenicom (NE AKTIVNO podizati ispruženu nogu) ➤ kriooblozi po potrebi ➤ hod s dvjema podlakatnim štakama i opterećenjem 5-10 kg ➤ ES kvadricepsa (10-ti dan) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CPM 0 -100° ➤ s navršena 4 tjedna fleksija potkoljenice 0-100° ➤ nastaviti sve vježbe kao do sada ➤ ASISTIRANA ekstenzija potkoljenice ➤ ASISTIRANA fleksija kuka s ekstenziranom potkoljenicom ➤ ES kvadricepsa ➤ sobni bicikl s visokim sjedalom bez opterećenja ➤ vježbe u bazenu ispod razine vode ➤ opterećenje hodom 15-20 kg sa štakama! <p style="text-align: center;">5. TJEDAN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ isti program vježbi UZ POVEĆAVANJE FLEKSIJE 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ kontrolni RTG ➤ kontrola kod operatera ➤ prema nalazu povećanje opterećenja hodom na 50% tjelesne težine odnosno hod s jednom štakom u suprotnoj ruci ➤ održavati vježbom puni opseg pokreta (>90°) ➤ AKTIVNA ekstenzija potkoljenice ➤ AKTIVNA fleksija kuka s ekstenziranom potkoljenicom ➤ vježbe u bazenu ➤ plivanje bez ograničenja ➤ stacionarni bicikl s opterećenjem ➤ vježbe zatvorenog kinetičkog lanca
7-8 .TJEDAN	9. TJEDAN	10 .-12. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ puni opseg pokreta koljena ➤ sobni bicikl ➤ vježbe u bazenu ➤ s navršena 2 mjeseca dozvoljen hod punim opterećenjem bez pomagala ➤ PNF ➤ vježbe otvorenog i zatvorenog kinetičkog lanca 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jačanje mišića operirane noge stavljanem manžeta s utegom ➤ plivanje ➤ sobni bicikl opterećenjem ➤ PNF ➤ balansna daska ➤ vježbe koordinacije i stajanja na jednoj nozi ➤ pravilan način hoda ➤ lagani čučanj ➤ teretana ➤ trčanje 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ testiranje snage ➤ progresija vježbi ➤ balansna daska ➤ koordinacija ➤ povratak svakodnevnim aktivnostima ➤ povratak sportu 6 mjeseci od operacije u dogovoru s operaterom

. PROGRAM PODLIJEŽE PROMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM

