

## POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA NAKON REKONSTRUKCIJE TETIVE VELIKOG PEKTORALNOG MIŠIĆA

1. - 4. TJEDAN	5.- 6. TJEDAN
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ortoza za rame tijekom dana i noći</li><li>➤ aktivna mobilizacija šake i podlaktice</li><li>➤ pendularno opuštena ruka (rasteretno) bez opterećenja</li><li>➤ pasivna i asistirana mobilizacija ramena<ul style="list-style-type: none"><li>• fleksija do 60° (podizanje ruke ispred tijela)</li><li>• vanjska rotacija 0°</li><li>• unutarnja rotacija</li></ul></li><li>➤ jačanje stabilizatora lopatice</li><li>➤ <b>NE FORSIRATI FLEKSIJU</b></li><li>➤ <b>NE DOPUŠTA SE HORIZONTALNA ABDUKCIJA (6 TJEDANA)</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ortoza za rame (po potrebi)</li><li>➤ započeti aktivni pokret nadlaktice po toleranciji</li><li>➤ asistirani pokret nadlaktice<ul style="list-style-type: none"><li>• fleksija do kraja šestog tjedna 110° (ne forsirati)</li><li>• vanjska rotacija do 20°</li><li>• unutarnja rotacija do punog opsega</li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b>+7. -12.TJEDAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ aktivna i asistirana mobilizacija ramena prema punom opsegu (fleksija, abdukcija, vanjska i unutarnja rotacija)</li><li>➤ vježbe u bazenu</li><li>➤ izolirani trening mišića rotatorne manžete i stabilizatora lopatice</li><li>➤ trening koordinacije</li><li>➤ s navršениh 12 tjedana specifični sportski treninzi</li><li>➤ povratak sportu s navršena 4 mjeseca u dogovoru s operaterom</li></ul>

**PROGRAM PODLIJEŽE IZMJENAMA U DOGOVORU S OPERATEROM**