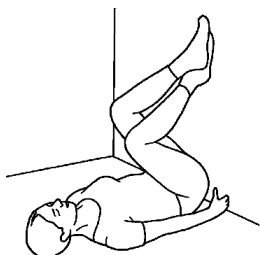
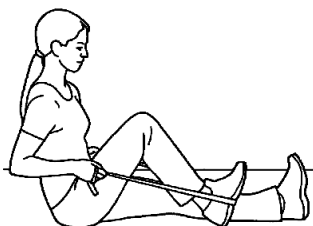


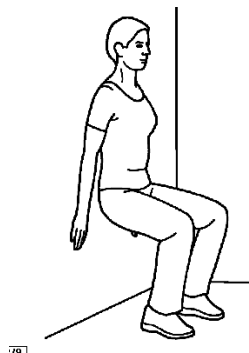
7. Vajo izvajajte sede. Skrčite koleno, kolikor morete.



8. Z nogami in zadnjico se naslonite na steno. Skrčite koleno in s peto drsite po steni navzdol. Pri vaji si pomagajte z drugo nogo, kot kaže slika.



9. Okoli stopala si ovijte trak. Koleno skrčite, kolikor morete. Narahlo potegnite trak, tako da koleno še bolj skrčite. Zadržite nekaj sekund.

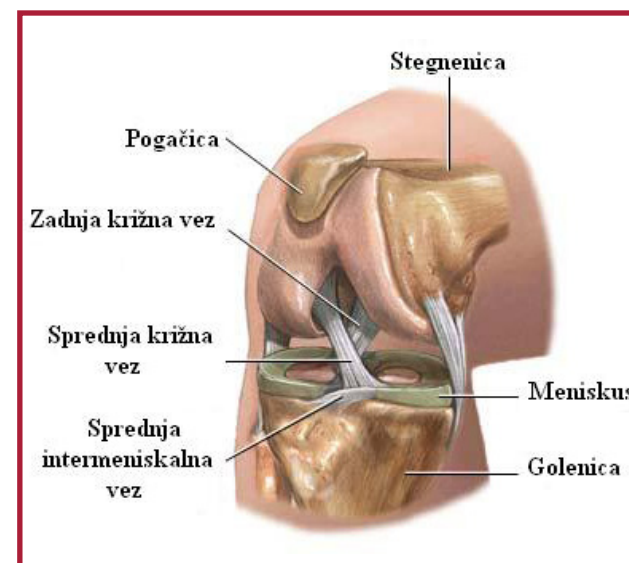


10. Vajo izvajajte stoje tako, da se naslonite na steno. Stopala naj bodo za 20 cm oddaljena od stene. S hrbtom počasi drsite po steni navzdol, dokler niso kolki in kolena pod pravim kotom, nato se vrnete v začetni položaj.

Nasveti

- Sobno kolo pričnete uporabljati po 14 - tih dneh s postopnim obremenjevanjem.
- Ambulantno obiskovanje fizioterapije običajno ni potrebno, le po dogovoru z operaterjem.
- Kopenje v bazenu je dovoljeno po odstranitvi šivov.
- S športnimi aktivnostmi lahko pričnete 4 tedne po posegu.

NAVODILA PACIENTU PO ARTROSKOPSKI OPERACIJI KOLENSKEGA SKLEPA



Zgodnja rehabilitacija

Koleno je sklep, ki je izpostavljen velikim obremenitvam. Stabilnost kolena zagotavlja usklajeno delovanje ligamentov, meniskov, tetiv in mišic. Glede na naravo obremenitve in delovanja mora tako kolenski sklep sočasno zagotavljati mobilnost in stabilnost.

Artroskopija je minimalno invaziven kirurški poseg, ki se izvaja pri zdravljenju znotrajklepnih poškodb. Okrevanje je po posegu hitrejše in krajše kot po klasičnih operacijah; kako hitro, pa je odvisno od vrste posega (po odstranitvi meniskusa traja okrevanje okoli 2 tedna, po rekonstrukciji križnih vezi pa 6 mesecev in več).

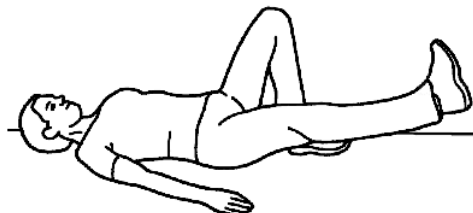
Priporočila

- Večkrat dnevno hladite koleno z ledeno vrečko – kriopak. Nikoli ga ne smete položiti direktno na kožo, ampak mora biti obvezno zavit v tanko brisačo. 3-4 dni po odstranitvi šivov lahko koleno masirate z ledom nekaj minut oziroma dokler se ne pojavi rahla rdečina kože. Hlajenje kolena zmanjšuje oteklino sklepa in seveda tudi bolečino. Priporoča se po vsakih vajah.
- Ne podlagajte si kolena temveč si pod peto namestite svitek iz brisače (na ta način koleno raztegujete)
- 7-10 dni po posegu se priporoča počitek, brez daljših sprehodov.

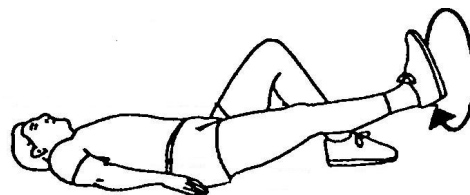
Vaje



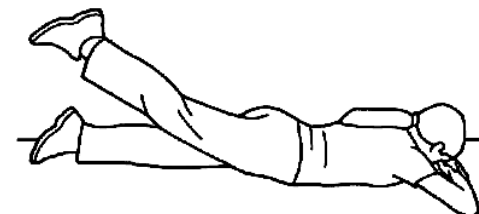
1. Kolena pritisnemo ob podlago, zadržimo 5-7 sekund, sprostimo, ponovimo.



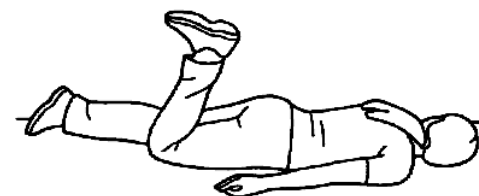
2. Dvigujemo iztegnjeno nogo, eno koleno je pokrčeno.



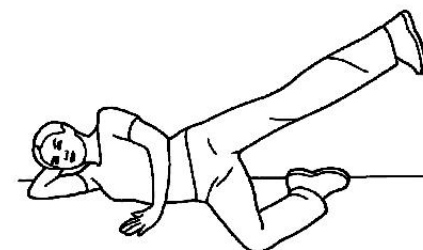
3. Zaokrožimo z iztegnjeno nogo v eno in drugo stran.



4. Dvigujemo iztegnjeno nogo od podlage – izmenično.



5. Skrčimo koleno – peta proti zadnjici – izmenično.



6. Dvigamo iztegnjeno nogo.