

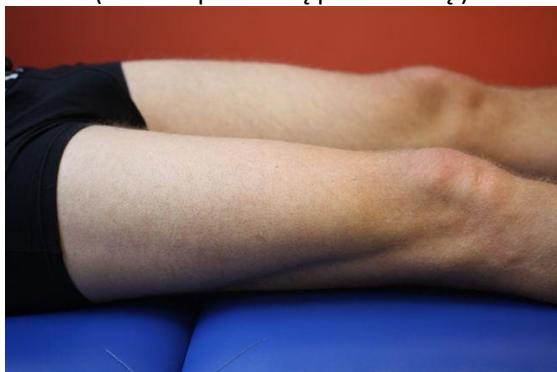
Reabilitacijos protokolas po revizinės PKR rekonstrukcijos ir daugybinių kelio sužalojimų:

I-II savaitė.

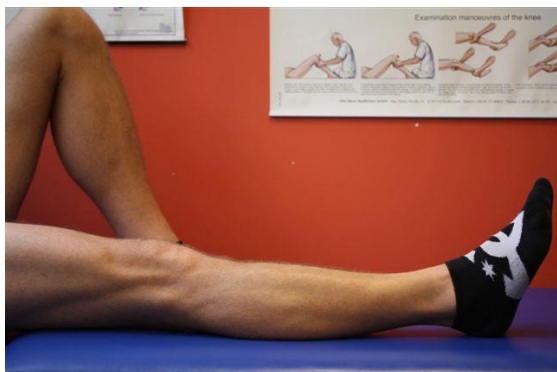
Kelio nelankstykite. Vaikščiokite su 2 ramentais, galite minti operuota koja nuo prilietimo kojų pirštais iki 25% svorio. Stenkitės pasiekti pilną ištiesimą (lyginti su sveikuoju keliu). Vieno ciklo trukmė apie 10 min., kartoti 3-4 kartus per dieną. Sekite kelio patinimą, jam didėjant ir esant pakankamai dideliu, kad ima trukdyti atlikti pratimus – kreipkitės į gydytoją. Po treniruotės uždėkite ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.). Tai sumažins patinimą ir skausmą. Nešiokite kelio įtvarą pirmą savaitę visiškai nelankstant operuoto kelio sąnario.

Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai: įtempti šlaunies keturgalvį raumenį ir laikyti įtempus iki 5s. (3 ciklai per dieną po 10 kartų).



2. Tiesios kojos kėlimas - pakelkite ištiesią operuotą koją ir laikykite pakėlus 45 laipsnių kampu 5-7s. (3 ciklai per dieną po 10 kartų). Šis pratimas atliekamas, kai pradeda geriau funkcionuoti keturgalvis šlaunies raumuo.



3. Blauzdos raumenų įtempimas 30s. (5 ciklai per dieną po 5 kartus)

III-IV savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 70-90 laipsnių. Vaikščiokite su 2 ramentais, galima minti operuota koja iki 50% svorio. Kuo skubiau pasiekite pilną ištiesimą. Vieno ciklo trukmė apie 15-20 min. Po treniruotės galima uždėkite ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.). Vaikščiojant būtinas kelio įtvaras, galima lankstyti iki 90 laipsnių.

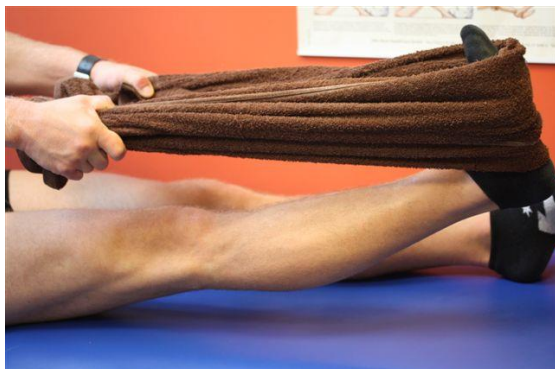
Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai: įtempti šlaunies keturgalvį raumenį ir laikyti įtempus iki 5s. (2 ciklai per dieną po 10 kartų)
2. Pasyvus kelio lenkimas ir ištiesimas – tiesimui pasitelkite sveikąją koją. (3 ciklai per dieną po 10 kartų).





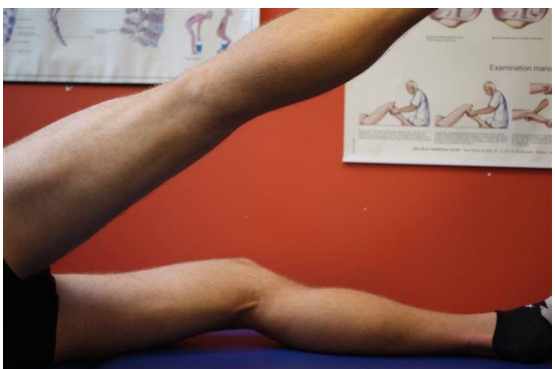
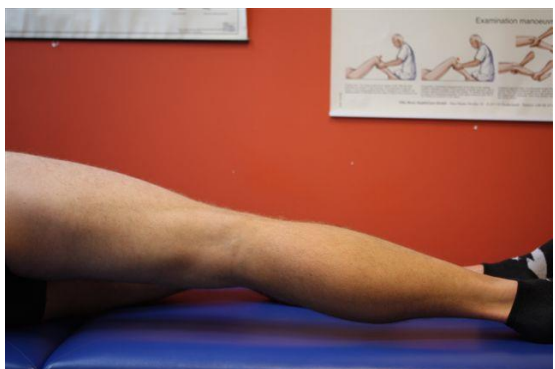
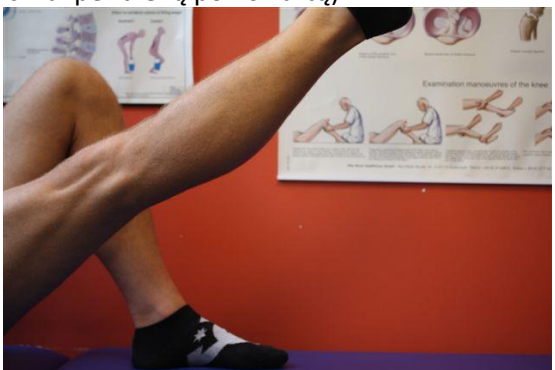
3. Aktyvus kelio tiesimas 90-45 laipsnių, be pasipriešinimo (3 ciklai per dieną po 10 kartų)

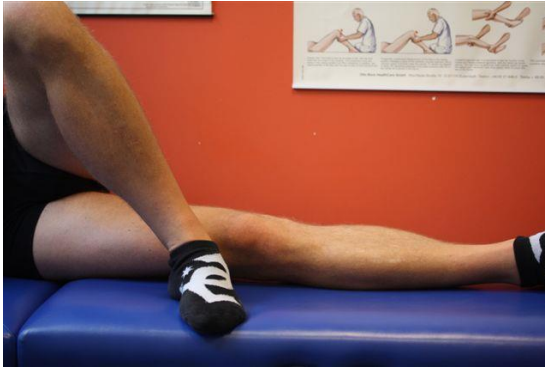


4. Aktyvus kelio lenkimas 0-90 laipsnių (3 ciklai per dieną po 10 kartų)

5. Pasyvūs kelio judesiai 0-120 laipsnių (3-4 ciklai per dieną po 5-7 min.)

6. Tiesios kojos kėlimas įvairiomis kryptimis (3 ciklai per dieną po 10 kartų)





7. Blauzdos raumenų tempimas 30s. (5 ciklai per dieną po 5 kartus)
8. Pėdos pirštų tiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
9. Rekomenduotina toliau taikyti ambulatorinę kineziterapiją ir fizioterapiją poliklinikoje nuo ketvirtos savaitės

V-VI savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 120 laipsnių (mažiausiai iki 100 laipsnių). Vaikščiokite be ramentų, galima minti operuota koja pilnu apkrovimu, turite pasiekti normalią eiseną. Vieno ciklo trukmė apie 20 min. Po treniruotės uždėkite ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.). Vaikščiojant būtinas kelio įtvaras, galima lankstyti iki 120 laipsnių.

Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai: įtempti šlaunies keturgalvį raumenį ir laikyti įtempus iki 5s. (2 ciklai per dieną po 10 kartų).
2. Aktyvus kelio tiesimas 90-45 laipsnių, su pasipriešinimu (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
3. Pasyvūs kelio judesiai 0-120 laipsnių (3-4 ciklai per dieną po 10 min.)
4. Tiesios kojos kėlimas (iki 10% kūno masės ant čiuornos) (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
5. Blauzdos raumenų įtempimas 30s. (2 ciklai per dieną po 5 kartus)
6. Pėdos pirštų tiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)



7. Rekomenduotina toliau taikyti ambulatorinę kineziterapiją ir fizioterapiją poliklinikoje nuo ketvirtos savaitės
8. Svorio pernešimas iš priekio į užpakalį, iš vieno šono į kitą (5 ciklai per dieną po 10 kartų).
9. Aerobikos užsiėmimai (2 ciklai per dieną po 10 min.)
 - Stacionaraus dviračio treniruoklis
 - Vaikščiojimas vandenyje

VII-VIII savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 135 laipsnių (mažiausiai iki 120 laipsnių). Patinimas turėtų būti nedidelis, kontroliuojamas skausmas. Vieno ciklo trukmė apie 20 min. Simetriška eisena. Kelio įtvaras nereikalingas. Pratimai:

1. Aktyvus kelio tiesimas su pasipriešinimu (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
2. Tiesios kojos kėlimas įvairiom su svoriu (iki 10% kūno masės ant čiuornos) (3 ciklai per dieną po 30 kartų)
3. Pėdos pirštų tiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
4. Nepilni pritūpimai – kelio sąnarius lenkti iki 30 laipsnių, galima apkrauti iki 50 proc. svorio apkrovos (3 ciklai per dieną po 20 kartų).



5. Pritūpimai prie sienos (2 ciklai per dieną po 20 kartų)
6. Svorio pernešimas iš priekį į užpakalį, iš vieno šono į kitą (5 ciklai per dieną po 10 kartų).
7. Aerobikos užsiėmimai (2 ciklai per dieną po 10 min.)
 - Stacionaraus dviračio treniruoklis
 - Vaikščiojimas vandenyje
 - Laiptų lipimo treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui)
 - Slidinėjimo treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui, trumpais žingsniais)
 - Elipsinis treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui)

IX-XII savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 135 laipsnių. Normali eisena, be skausmo turėtumėte eiti 20 min. Patinimo neturėtų būti. Be didesnių pastangų turėtumėte grįžti prie įprastos kasdieninės veiklos. Vieno ciklo trukmė apie 20 min. Kelio įtvaras nereikalingas.

Pratimai:

1. Aktyvus kelio tiesimas su pasipriešinimu (90-45 laipsnių amplitudė)(3 ciklai per dieną po 10 kartų)
2. Tiesios kojos kėlimas įvairiomis kryptimis (3 ciklai per dieną po 30 kartų)
3. Nepilni pritūpimai – kelio sąnarius lenkti iki 45 laipsnių, galima apkrauti iki 50 proc. svorio apkrovos (3 ciklai per dieną po 20 kartų).
4. Pritūpimai prie sienos (2 ciklai per dieną po 5 kartus)
5. Lygsvaros pratimai – stovėjimas ant vienos kojos, ėjimas su pasipriešinimu (3 ciklai per dieną po 5 min.).
6. Aerobikos užsiėmimai (3 ciklai per savaitę po 15-20 min.)
 - Stacionaraus dviračio treniruoklis
 - Vaikščiojimas vandenyje
 - Laiptų lipimo treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui)
 - Slidinėjimo treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui, trumpais žingsniais)
 - Elipsinis treniruoklis (c)
 - Plaukimas

III-VI mėn.

Kelio judesių amplitudė iki 135 laipsnių. Normali eisena, be skausmo turėtumėte eiti 20 min. Patinimo neturėtų būti. Įprastinė kasdieninės veiklos atlikimas be didesnių pastangų. Vieno ciklo trukmė apie 20 min. Pratimai:

1. Aktyvus kelio tiesimas su pasipriešinimu (90-45 laipsnių amplitudė)(3 ciklai per dieną po 10 kartų)
2. Tiesios kojos kėlimas įvairiomis kryptimis (3 ciklai per dieną po 30 kartų)
3. Lygsvaros pratimai – stovėjimas ant vienos kojos, ėjimas su pasipriešinimu (3 kartus per dieną po 5 min.).
4. Aerobikos užsiėmimai (3 ciklai per savaitę po 15-20 min.)
 - Stacionaraus dviračio treniruoklis
 - Vaikščiojimas vandenyje / spyrimas koja vandenyje
 - Laiptų lipimo treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui)
 - Slidinėjimo treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui, trumpais žingsniais)
 - Elipsinis treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui)
5. Bėgimo programa (3 ciklai per sav. po 10 min.)
 - bėgimas ristele (400-1500m)
 - ėjimas (200m)
 - ėjimas atbulomis (20m)

VI-XII mėn.

Kelio judesiai pilna amplitude. Normali eisena, be skausmo turėtumėte eiti 20 min. Patinimo neturėtų būti. Įprastinė kasdieninė veikla. Leidžiami pilni pritūpimai. Galimas grįžimas prie aktyvaus sporto – krepšinis, futbolas, tinklinis ir pan.

Pratimai:

1. Aktyvus kelio tiesimas su pasipriešinimu (90-45 laipsnių amplitudė)(3 ciklai per dieną po 10 kartų)
2. Tiesios kojos kėlimas įvairiomis kryptimis (3 ciklai per dieną po 30 kartų)
3. Lygsvaros pratimai – stovėjimas ant vienos kojos, ėjimas su pasipriešinimu (3 ciklai per dieną po 5 min.).
4. Aerobikos užsiėmimai (3 ciklai per savaitę po 20-30 min.)
 - Stacionaraus dviračio treniruoklis
 - Vaikščiojimas vandenyje / spyrimas koja vandenyje
 - Laiptų lipimo treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui)
 - Slidinėjimo treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui, trumpais žingsniais)
 - Elipsinis treniruoklis (esant mažam pasipriešinimui)
5. Bėgimo programa (3 ciklai per sav. po 15-20 min.)
 - Trumpų distancijų bėgimas (20-40-60-100m.)
 - ėjimas (20m)
 - ėjimas atbulomis (20m)