

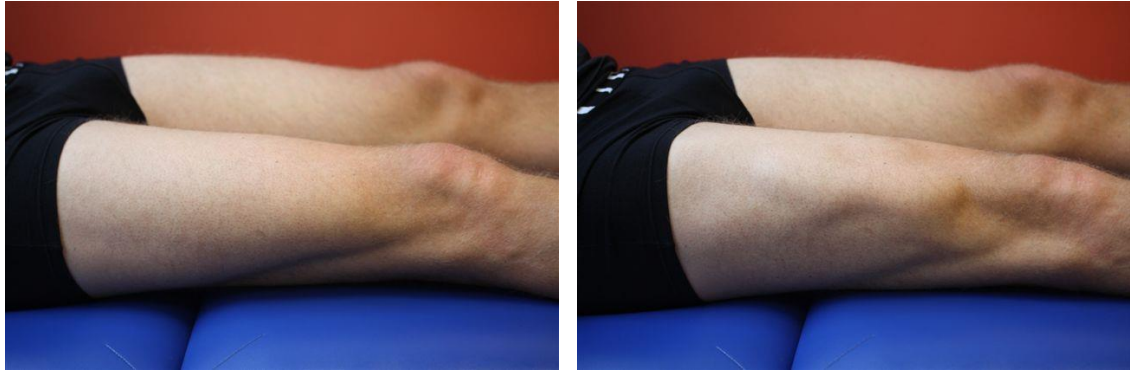
## Reabilitacijos protokolas po girnelės raiščių rekonstrukcijos:

I savaitė.

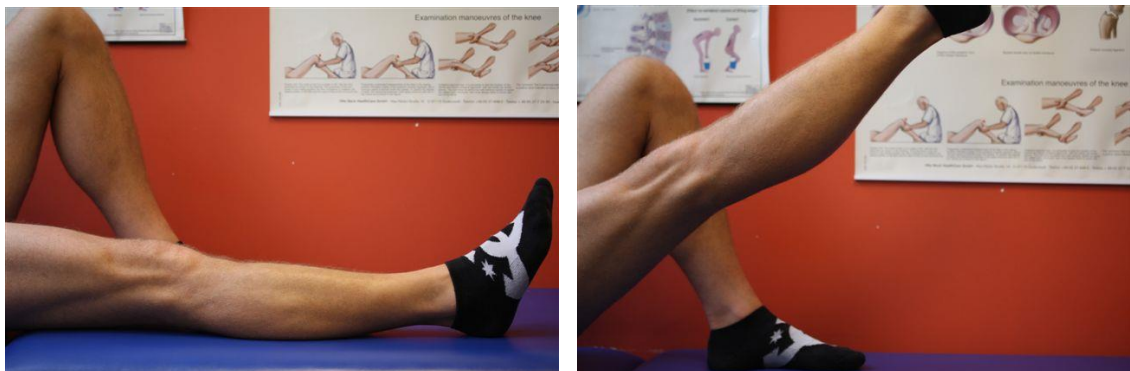
Kelio nelankstyti. Vaikščioti su 2 ramentais, galite minti operuota koja iki 50% svorio. Stengtis pasiekti pilną ištiesimą (lyginti su sveikuoju keliu). Vieno užsiėmimo trukmė apie 10 min., kartoti 4-6 kartus per dieną. Sekite kelio patinimą, jam didėjant ir esant pakankamai dideliu, kad pradeda trukdyti atlikti pratimus – kreipkitės į gydytoją. Po treniruotės rekomenduotina uždėti ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.). Tai sumažins patinimą ir skausmą. Nešiokite kelio įtvarą pirmą savaitę visiškai nelankstant operuoto kelio sąnario 0-0 laipsnių.

Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai: įtempti šlaunies keturgalvį raumenį ir laikyti įtempus iki 5s. Atlikinėti pratimus visą dieną – vieno ciklo metu po 10 kartų, pertrauka tarp ciklų – 1 val.



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.



II savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 30 laipsnių. Vaikščiokite su 2 ramentais, galite minti operuota koja iki 50% svorio. Stenkitės pasiekti pilną ištiesimą (palyginti su sveikuoju keliu). Jei nepavyko pasiekti pilno ištiesimo per I savaitę – naudokite apkrovimą pilnam ištiesimui pasiekti, galima uždėti smėlio maišelį ar kitą svorį ant kelio (500g-2kg). Vieno ciklo trukmė apie 10-15 min., kartoti 4-6 kartus per dieną. Sekite kelio patinimą - jam didėjant ir esant patinimui pakankamai dideliu, kad trukdo atlikti pratimus – kreipkitės į gydytoją. Po treniruotės rekomenduotina uždėti ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.). Vaikščiojant būtinas kelio įtvaras, galima lankstyti 0-30 laipsnių.

Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai: įtempti šlaunies keturgalvį raumenį ir laikyti įtempus iki 5s. Atlikinėti pratimus visą dieną – vieno ciklo metu po 10 kartų, pertrauka tarp ciklų – 1 val.
2. Aktyvus kelio ištiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)



3. Tiesios kojos kėlimas - sveiką koją sulenkus 90-120 laipsnių kampu, ištiesią operuotą koją pakelkite 45 laipsnių kampu ir laikykite 5-7 s. (3 ciklai per dieną po 10 kartų).
4. Aktyvus kelio sąnario lenkimas nuo 0-30 laipsnių (3 ciklai per dieną po 10 kartų)

III-IV savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 60 laipsnių. Vaikščiokite su 1 ramentu, galite minti operuota koja pilnu apkrovimu. Būtina kuo skubiau pasiekti pilną ištiesimą, jei nepavyko per I-II savaitę. Vieno ciklo trukmė apie 15-20 min. Po treniruotės galite uždėti ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.). Vaikščiojant būtinas kelio įtvaras, galima lankstyti 0-60 laipsnių.

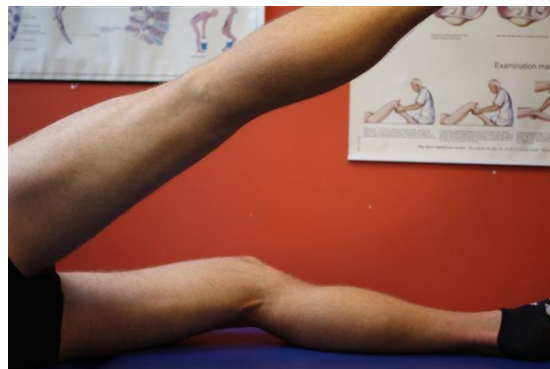
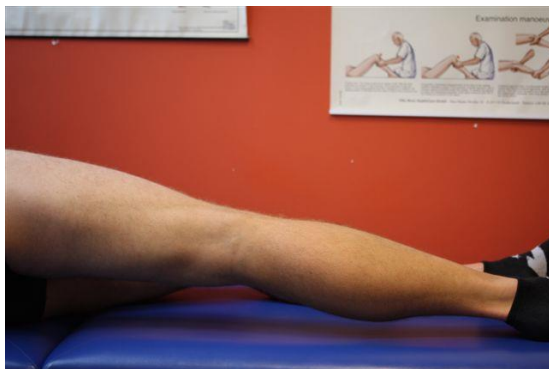
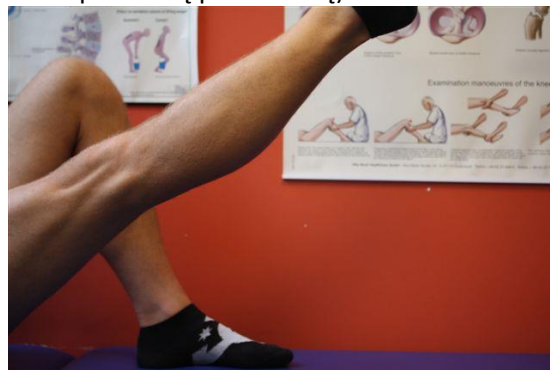
Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai. Vieno ciklo metu po 10 kartų, pertrauka tarp ciklų – 2-3 val.
2. Aktyvus kelio ištiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
3. Pasyvūs kelio judesiai iki 90 laipsnių (3-4 ciklai per dieną po 5-7 min.) Pasyvus kelio sulenkimas ir ištiesimas – tiesimui pasitelkite sveikąją koją.





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



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

5. Pėdos pirštų tiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)



6. Rekomenduotina toliau taikyti ambulatorinę kineziterapiją ir fizioterapiją poliklinikoje nuo IV savaitės.
7. Nepilni pritūpimai – kelio sąnarius lenkti 0-45 laipsnių ribose, galima apkrauti iki 50 proc. svorio apkrovos (3 ciklai per dieną po 20 kartų).



8. Svorio pernešimas iš priekį į užpakalį, nuo vieno šono į kitą (5 ciklai per dieną po 10 kartų).
9. Aerobikos užsiėmimai (2 kartus per dieną po 5 min.)
  - Stacionaraus dviračio treniruoklis
  - Vaikščiojimas vandenyje

#### V-VI savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 90 laipsnių. Vaikščiokite be ramentų, galite minti operuota koja pilnu apkrovimu, turite pasiekti normalią eisena. Vieno ciklo trukmė apie 15-20 min. Po treniruotės galite uždėti ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.). Vaikščiojant būtinas kelio įtvaras, galima lankstyti 0-90 laipsnių.

#### Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai. Vieno ciklo metu po 10 kartų, 2 ciklai per dieną.
2. Aktyvus kelio ištiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
3. Pasyvūs kelio judesiai iki 135 laipsnių (3-4 ciklai per dieną po 10 min.)
4. Tiesios kojos kėlimas įvairiomis kryptimis (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 IV savaitės
8. Nepilni pritūpimai – kelio sąnarius lenkti 0-45 laipsnių ribose, galima apkrauti iki 50 proc. svorio apkrovos (3 ciklai per dieną po 20 kartų).
9. Svorio pernešimas iš priekį į užpakalį, nuo vieno šono į kitą (5 ciklai per dieną po 10 kartų).
10. Aerobikos užsiėmimai (2 kartus per dieną po 10 min.)
  - Stacionaraus dviračio treniruoklis
  - Vaikščiojimas vandenyje
  - Laiptų lipimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas)
  - Slidinėjimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas, trumpi žingsniai)
  - Elipsinis treniruoklis (mažas pasipriešinimas)

#### VII-VIII savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 120 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 (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
2. Tiesios kojos kėlimas įvairiomis kryptimis (3 ciklai per dieną po 30 kartų)
3. Pėdos pirštų tiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
4. Nepilni pritūpimai – kelio sąnarius lenkti 0-45 laipsnių ribose, galima apkrauti iki 50 proc. svorio apkrovos (3 ciklai per dieną po 20 kartų).

5. Pritūpimai prie sienos (2 ciklai per dieną po 5 kartus)
6. Svorio pernešimas iš priekį į užpakalį, nuo vieno šono į kitą (5 ciklai per dieną po 10 kartų).
7. Aerobikos užsiėmimai (2 kartus per dieną po 10 min.)
  - Stacionaraus dviračio treniruoklis
  - Vaikščiojimas vandenyje
  - Laiptų lipimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas)
  - Slidinėjimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas, trumpi žingsniai)
  - Elipsinis treniruoklis (mažas pasipriešinimas)

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 užsiėmimo trukmė apie 20 min. Kelio įtvaras nereikalingas.

Pratimai:

1. Aktyvus kelio tiesimas su pasipriešinimu (90-30 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 0-45 laipsnių ribose, 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 kartus per savaitę po 15-20 min.)
  - Stacionaraus dviračio treniruoklis
  - Vaikščiojimas vandenyje
  - Laiptų lipimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas)
  - Slidinėjimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas, trumpi žingsniai)
  - Elipsinis treniruoklis (mažas pasipriešinimas)
7. Bėgimo programa (3 kartus per sav. po 10 min.)
  - bėgimas ristele (500m)
  - ėjimas (500m)
  - ėjimas atbulomis (20m)

III-VI mėn.

Kelio judesiai pilna amplitudė Normali eisena, be skausmo turėtumėte eiti 20 min. Patinimo neturėtų būti. Įprastinė kasdieninė veiklos atlikimas be didesnių pastangų. Vieno ciklo trukmė apie 20 min.

Pratimai:

1. Aktyvus kelio tiesimas su pasipriešinimu (90-30 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 (mažas pasipriešinimas)
  - Slidinėjimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas, trumpi žingsniai)
  - Elipsinis treniruoklis (mažas pasipriešinimas)
5. Bėgimo programa (3 kartus per sav. po 10 min.)
  - bėgimas ristele (palaiptams didinant greitį nuo pusės iki pilno)
  - ėjimas (500m-1500m)
  - ėjimas atbulomis (20m)

VI-XII mėn..

Kelio judesiai pilna amplitudė 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 (90-30 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
    - Liptų lipimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas)
    - Slidinėjimo treniruoklis (mažas pasipriešinimas, trumpi žingsniai)
    - Elipsinis treniruoklis (mažas pasipriešinimas)
  5. Bėgimo programa (3 kartus per sav. po 20 min.)
    - Trumpų distancijų bėgimas (20-40-60-100m.)
    - ėjimas/poilsis ( santykis1:3)
    - ėjimas atbulomis (20m)