

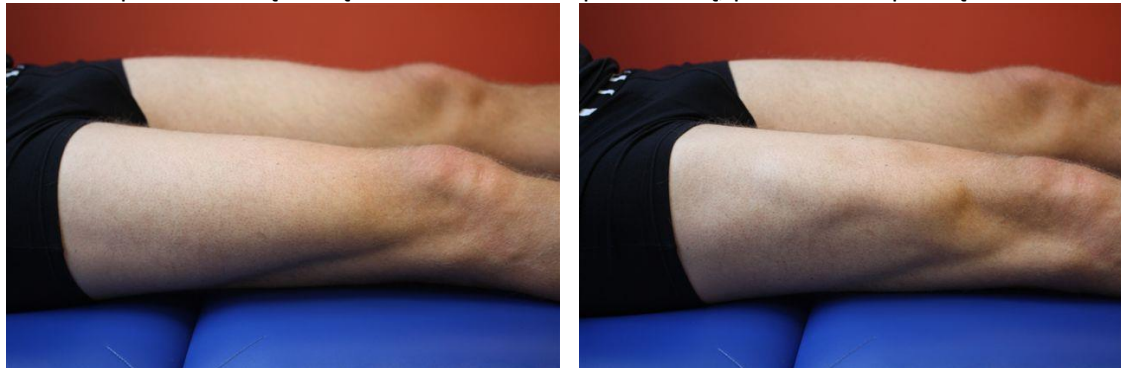
Reabilitacijos protokolas po menisko rezekcijos

I savaitė

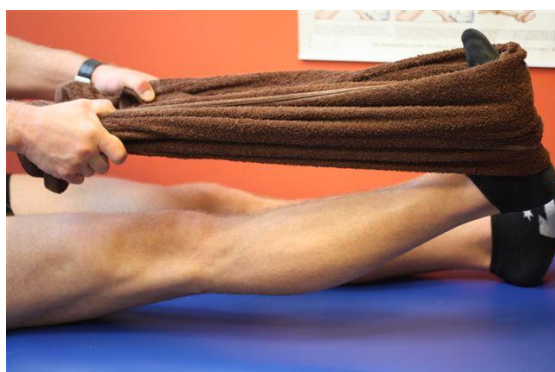
Kelio judesių atstatymas iki 90 laipsnių. Vaikščiokite su 2 ramentais, galite minti operuota koja iki 50-75% svorio (nebent Jums operavęs ortopedas paskyrė kitokį režimą). Stengtis pasiekti pilną ištiesimą (lyginti su sveikuoju keliu). Po treniruotės rekomenduotina uždėti ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.). Tai sumažins patinimą ir skausmą.

Pratimai:

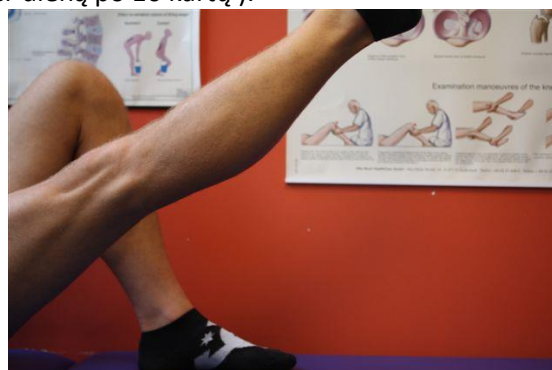
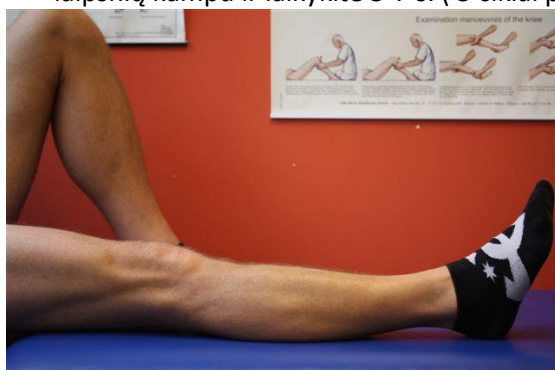
1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai: įtempti šlaunies keturgalvį raumenį ir laikyti įtempus iki 5s. Atlikinėti pratimus visą dieną – vieno ciklo metu po 10 kartų, pertrauka tarp ciklų – 1 val.



2. Aktyvus kelio tiesimas – ištiesi operuotą kelio sąnarį ir laikyti pilnai ištiesią 5-7s. Jei neišeina to padaryti be pagalbos – galima uždėti svorį (500g-2kg) kelio srityje arba, naudojant paklodę ar rankšluostį, tempti pėdą į save nelenkiant kelio. Jei nepavyksta atlikti savarankiškai - prašykite pagalbos tiesiant. 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).



II savaitė

Kelio judesių atstatymas iki 120 laipsnių. Vaikščiokite be ramentų, galite minti operuota koja iki 100% svorio. Stenkitės pasiekti pilną ištiesimą, jei nepavyko per I-ą savaitę. Po treniruotės rekomenduotina uždėti ledo pūslę kelio srityje (iki 20 min.).

Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai. Atlikinėti pratimus visą dieną – vieno ciklo metu po 10 kartų, pertrauka tarp ciklų – 1 val.
2. Aktyvus kelio tiesimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
3. Tiesios kojos kėlimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų)
4. Rekomenduojama pradėti ambulatorinę kineziterapiją ir fizioterapiją poliklinikoje.
5. Galite pradėti minti stacionarų dviratį (15 min./d.)

III savaitė

Kelio judesių atstatymas iki 135 laipsnių. Stenkitės pasiekti pilną ištiesimą, jei nepavyko per I-II savaitę.

Pratimai:

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai
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 pakėlimas
3 ciklai per dieną po 10 kartų
4. Rekomenduojama toliau taikyti ambulatorinę kineziterapiją ir fizioterapiją poliklinikoje.
5. Aerobikos užsiėmimai (2 ciklai per dieną po 10 min.)
 - Stacionaraus dviračio treniruoklis
 - Vaikščiojimas vandenyje
 - Plaukimas

IV savaitė

Kelio judesių atstatymas iki 135 laipsnių. Stenkitės pasiekti pilną ištiesimą, jei nepavyko per I-III savaites.

Nesant skausmo, patinimo ar diskomforto, po krūvio galite bandyti grįžti prie kasdieninės veiklos. Leidžiami negilūs pritūpimai (sulenkiant kelius iki 45 laipsnių). (3-5 ciklai per dieną po 20 kartų).



V-VI savaitės

Operuoto kelio judesių amplitudė neturėtų skirtis nuo sveikos kojos. Jei nepavyko pasiekti pilno ištiesimo per VI sav. – kreipkitės konsultacijos į operavusį ortopedą. Nesant skausmo, patinimo ar diskomforto, po krūvio galite grįžti prie kasdieninės veiklos. Leidžiami pritūpimai, lengvas bėgimas ir nedideli šuoliai.