

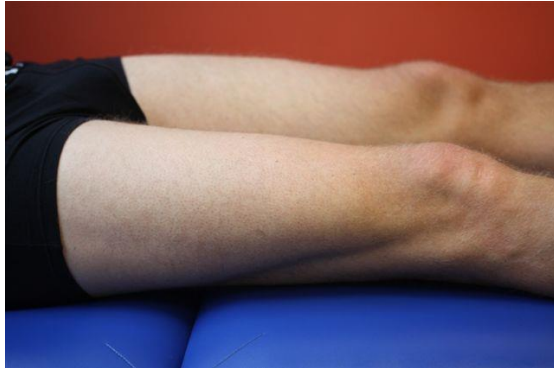
## Reabilitacijos protokolas po mikrolūžių procedūros:

I savaitė.

Kelio nelankstykite. Vaikščioti su 2 ramentais, negalima minti operuotos kojos. Stenkitės pasiekti pilną ištiesimą (lyginti su sveikuoju keliu).

Pratimai:

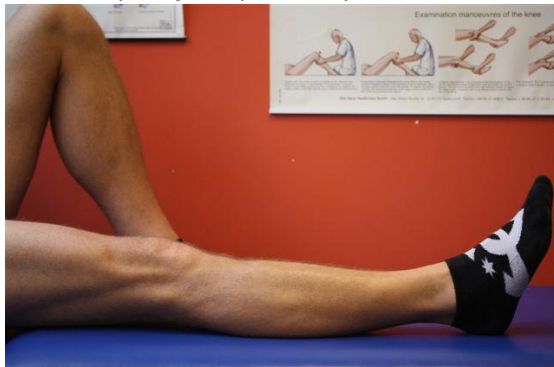
1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai: įtempti šlaunies keturgalvį raumenį ir laikyti įtempus iki 5s. Atlikinėti pratimus visą dieną – vieno ciklo metu po 10 kartų, pertrauka tarp ciklų – 1 val.



2. Aktyvus kelio tiesimas – ištiesiti 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 90 laipsnių. Vaikščioti su 2 ramentais, negalima minti operuotos kojos. Stenkitės pasiekti pilną ištiesimą, jei nepavyko per I 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 tiesimas ( 3 ciklai per dieną po 10 kartų )
3. Tiesios kojos kėlimas (3 ciklai per dieną po 10 kartų )
4. Pasyvus kelio sulenkimas ir ištiesimas – ištiesimui pasitelkite sveikąją koją. (3-6 ciklai per dieną po 10 kartų)



III savaitė.

Kelio judesių atstatymas iki 120 laipsnių. Vaikščiokite su 2 ramentais, negalima minti operuotos kojos. 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 – 2 val.
2. Aktyvus kelio tiesimas (3 ciklai po 10 kartų per dieną )
3. Tiesios kojos kėlimas (3 ciklai po 10 kartų per dieną)
4. 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 savaitę. Vaikščiokite su 1 ramentu, galima minti operuota koja iki pilno apkrovimo.

1. Keturgalvio raumens stiprinimo pratimai. Atlikinėti pratimus visą dieną – vieno ciklo metu po 10 kartų, pertrauka tarp ciklų – 2-3 val.
2. Aktyvus kelio tiesimas (3 ciklai po 10 kartų per dieną )
3. Tiesios kojos kėlimas (3 ciklai po 10 kartų per dieną)
4. Rekomenduotina pradėti taikyti ambulatorinę kineziterapiją ir fizioterapiją poliklinikoje.
5. Aerobikos užsiėmimai (2 ciklai per dieną po 10 min.)
  - Stacionaraus dviračio treniruoklis
  - Vaikščiojimas vandenyje

- Plaukimas

V-VIII savaitė.

Kelio judesių amplitudė turėtų nesiskirti nuo sveikos kojos. Jei nepavyko pasiekti pilno ištiesimo per 6 sav. – kreipkitės konsultacijai į operavusį ortopedą. Nesant skausmo, patinimo ar diskomforto po krūvio galima grįžti prie kasdieninės veiklos. Leidžiami negilūs pritūpimai (sulenkiant kelius iki 45 laipsnių). (3-5 ciklai per dieną po 20 kartų).



III-VI mėn.

Kelio judesių amplitudė turėtų nesiskirti nuo sveikos kojos. Jei nepavyko pasiekti pilno ištiesimo per 6 sav. – kreiptis konsultacijai į operavusį ortopedą. Nesant skausmo, patinimo ar diskomforto po krūvio galima grįžti prie kasdieninės veiklos. Leidžiami pilni pritūpimai, bėgimas, nedideli šuoliai.