

Twój plan rehabilitacji

Artroskopowa reinsercja ścięgien stożka rotatorów i tenodeza ścięgna głowy długiej mięśnia bicepsa

ORTEZA LUB TEMBLAK: 5 TYGODNI

Odciażaj operowaną rękę. Noś ortezę lub temblak również podczas snu.

Bark: zgięcie do przodu i odwiedzenie w bok

Pierwsze 2 tygodnie	BIERNIE	0-30°
Od 2. do 3. tygodnia	BIERNIE	0-45°
Od 3. do 4. tygodnia	BIERNIE	0-60°
Od 4. do 5. tygodnia	BIERNIE	0-90°
Od 5. tygodnia	CZYNNIE	Pełny zakres

Łokieć: zgięcie i wyprost

Pierwsze 7 dni	BIERNIE	3-4 razy dziennie: pojedyncze zgięcie i wyprost.
Od 7. dnia	BIERNIE	Ćwiczenia bierne.
Od 2. tygodnia	CZYNNIE WSPOMAGANE	Ćwiczenia czynne wspomagane.
Od 4. tygodnia	CZYNNIE	Ćwiczenia czynne.

PAMIĘTAJ O OGRANICZENIACH

- Bez ruchów rotacji barku przez 4 tygodnie; następnie wprowadzaj je stopniowo.
- Nie dźwigaj ciężkich przedmiotów przez 5 tygodni.

Zdrowa ręka prowadzi ruch

Biernie: operowana ręka pozostaje rozluźniona, a ruch wykonuje zdrowa ręka. Ilustracje pokazują kierunek ruchu. Zakres barku dobierz według tabeli na stronie 1.

01 Bierne zgięcie barku

Chwyć zdrową ręką nadgarstek operowanej ręki i poprowadź ją do przodu i w górę.



02 Bierne odwiedzenie barku

Chwyć zdrową ręką nadgarstek operowanej ręki i poprowadź ramię w bok i w górę.



03 Bierne zgięcie i wyprost łokcia

Trzymaj ramię przy tułowi. Zdrową ręką prowadź nadgarstek w górę i w dół, zginając i prostując łokieć.



Biernie: operowana ręka jest rozluźniona, a ruch wykonuje zdrowa ręka.

Czynne wspomagane: operowana ręka uczestniczy w ruchu, zdrowa pomaga.

Czynne: operowana ręka wykonuje ruch samodzielnie.