

Twój plan rehabilitacji

Odwrócona endoproteza stawu ramiennego

ORTEZA LUB TEMBLAK: 4 TYGODNIE

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

Bark: zgięcie do przodu i odwiedzenie w bok

Pierwsze 2 tygodnie

BIERNIE

0-60°

Od 2. do 4. tygodnia

CZYNNIE
WSPOMAGANE

0-90°

Od 4. tygodnia

CZYNNIE

Stopniowo pełny zakres

Od dnia operacji wykonuj czynnie ćwiczenia łokcia, nadgarstka i palców.

PAMIĘTAJ O OGRANICZENIACH

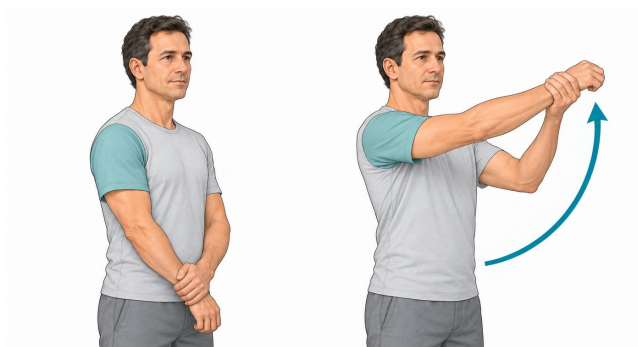
- Przez 4 tygodnie nie wykonuj ruchów rotacji barku.
- Nie wkładaj ręki za plecy.
- Nie wykonuj wyprostu barku: nie cofaj ramienia do tyłu za tułów.
- Nie podnoś ciężkich przedmiotów przez 6 tygodni.
- Nie opieraj się na operowanej ręce.

Ćwiczenia krok po kroku

Ilustracje pokazują kierunek ruchu. Rodzaj ćwiczeń i zakres zgięcia oraz odwiedzenia dobierz według tabeli na stronie 1.

01 Zgięcie barku

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



02 Odwiedzenie barku

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



03 Krążenie barków

Wykonuj niewielkie krążenia obręczy barkowej. Ręce pozostają rozluźnione przy tułowi; nie zataczaj kół całymi ramionami.



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

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

Czynne: operowana ręka wykonuje ruch samodzielnie.