

6. vaja

Stojite na neoperirani nogi, operirana noga je bližje stebri. Uporabite elastiko.

Operirano nogo potegnite k zdravi nogi. Zadržite 7 sekund in popustite.

Vajo ponovite 5 do 10 krat.



7. vaja

Sedite, koleno imate pokrčeno (45 stopinj). Uporabite elastiko.

Pokrčite koleno, zadržite 7 sekund in popustite.

Vajo ponovite 5 do 10 krat.



8. vaja

Sedite, koleno imate pokrčeno (90 stopinj). Uporabite elastiko.

Iztegnite nogo do kota 30 stopinj. Zadržite 7 sekund in popustite.

Ponovite 5 do 10 krat.



Pravilo naj bo, da vaje izvajate redno, večkrat na dan, krajši čas. Priporočljivo je tudi plavanje, tek po urejenih tekališčih, sobno kolo, vožnja s kolesom 15 do 20 min. dnevno. Stopnjujete obremenitev in čas. V primeru bolečin pa le-to zmanjšajte. Od 4. tedna naprej se postopoma vključujete v redne športne aktivnosti.

VAJE PO ARTROSKOPSKEM OPERACIJSKEM POSEGU NA KOLENU

Zdravstveno vzgojne vsebine

NP KRG KOTR 043

izdaja 1 (09/2013)

Prvi dan po posegu

Počitek z nogo na blazini.

Oblaganje kolena z ledeno oblogo.

Obremenjevanje operirane noge po navodilu kirurga.

1. vaja

Ležite na hrbet s podloženim operiranim kolonom.

Pritisnite ga ob svitek, hkrati potegnite stopalo k sebi.

Zadržite 7 do 10 sekund in se sprostite. Ponovite 5 krat.



Drugi dan po posegu

Enako kot prvi dan, dodate še drugo vajo.

2. vaja

Poteka enako kot prva vaja, le da celo nogo dvignete od podlage. Zadržite 7 do 10 sekund in se sprostite.

Ponovite 5 krat.



Tretji do sedmi dan po posegu

Če koleno oteka, se ravnate po navodilu prvega in drugega dne. Dodate še vajo 3.

3. vaja

Sedite na stolu, peta je na podlagi, koleno je rahlo pokrčeno (15 stopinj).

Pritisnite stegno ob podlago in pritegnite stopalo k sebi.

Zadržite 7 do 10 sekund in se sprostite. Vajo ponovite 5 krat.

Če je vaja neboleča, enako ponovite pri pokrčenem kolenu 30 do 40 stopinj.

Ko nimate več bolečin, delajte te vaje z obremenitvijo noge 2 kg (nad gleženj navežete vrečko riža, peska ali uteži).



4. vaja

Sedite, koleno imate rahlo pokrčeno (10 stopinj).

Stegno pritisnite ob podlago in potegnite stopalo k sebi.

Napeto nogo počasi pokrčite do kota 45 stopinj in jo nato počasi iztegnite v začetni položaj. Vajo ponovite 10 krat.

Če je ta vaja neboleča, obremenite nogo z 2 kg.



Drugi do četrti teden po posegu

Prejšnjim vajam dodate še 5., 6., 7. in 8. vajo.

5. vaja

Stojite na neoperirani nogi, uporabite elastiko.

Operirano nogo iztegnjeno potegnite v stran, stopalo je pritegnjeno. Zadržite 7 sekund in popustite.

Vajo ponovite 5 do 10 krat.

