



ΟΛΥΜΠΙΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΤΡΩΝ
Βόλου και Μειλίχου,
Κάτω Συχαινά, Πάτρα
Τηλ.: 2610. 464000

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

**ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ
ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ**

ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΗ:

ΘΕΡΑΠΩΝ ΙΑΤΡΟΣ:

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Εφαρμογή **ψυχρών επιθεμάτων** για 3 ημέρες.
- Άμεση **επαναφορά της έκτασης** συμμετρικά με το υγιές γόνατο. (Όχι μαξιλάρι κάτω από το γόνατο, αντιθέτως τοποθετούμε μαξιλάρι κάτω από την πτέρνα).
- Εφαρμογή του **ειδικού νάρθηκα κατά την βάρδια και τον ύπνο** για 6 εβδομάδες.
- Η επικοινωνία μαζί μας για οποιοδήποτε πρόβλημα με το γόνατο ή με τις ασκήσεις είναι απαραίτητη.
- Το πρόγραμμα εξατομικεύεται για κάθε ασθενή και η πρόσθεση των ασκήσεων γίνεται προοδευτικά.

1-2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

- Προσπάθεια για κάμψη του γόνατος από 0° - 90° κρεμώντας το στην άκρη του κρεβατιού.
- Κάμψη του γόνατος γλιστρώντας την πτέρνα στο κρεβάτι από 0° - 110° .
- Σύσπαση τετρακέφαλου και άρση του σκέλους με τεντωμένο γόνατο 3 σετ των 10 επαναλήψεων 4-5 φορές την ημέρα.
- Ισομετρικές ασκήσεις απαγωγών- προσαγωγών- οπίσθιων μηριαίων 3 σετ των 10 επαναλήψεων 2 φορές την ημέρα.
- Προσπάθεια για πλήρη έκταση του γόνατος με μαξιλάρι κάτω από την πτέρνα.
- Χρησιμοποιούμε βακτηρίες (πατερίτσες) για περπάτημα φορτίζοντας το χειρουργημένο κάτω άκρο.
- Δεν κουράζουμε άσκοπα το πόδι. Το τοποθετούμε ψηλά ενώ εφαρμόζουμε ψυχρά επιθέματα για 10 λεπτά 5 φορές την ημέρα.

3-4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

- Η χρήση των βακτηρίων είναι υποκειμενική. Αφαιρούνται αν δεν κρίνονται απαραίτητες. Δεν κουράζουμε άσκοπα το πόδι.
- Συνεχίζουμε να δίνουμε έμφαση στις ασκήσεις για πλήρη έκταση του γόνατος. Ξαπλώνουμε μπρούμυτα με τα γόνατα έξω από το κρεβάτι για πλήρη έκταση, 2-3 φορές την ημέρα. Κάνουμε προσπάθεια για κάμψη του γόνατος 90° + από την ίδια θέση βοηθώντας με το υγιές.
- Συνεχίζουμε τις ισομετρικές ασκήσεις τετρακέφαλου, ενώ προσθέτουμε 1-2 kgr στις ισομετρικές προσαγωγών- απαγωγών- οπισθίων μηριαίων.
- Ασκήσεις με λάστιχο και στα τέσσερα επίπεδα από όρθια θέση (τετρακέφαλος-προσαγωγοί- απαγωγοί- οπίσθιοι μηριαίοι).
- Ανυψώσεις στα δάκτυλα (ασκήσεις γαστροκνημίου και ισορροπίας)
- Στατικό ποδήλατο μετά την 3^η εβδομάδα. Step, ασκήσεις μονόπλευρης στήριξης και εκπαίδευση για σωστή βάδιση.
- Στεκόμαστε όρθιοι έχοντας τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά και ακουμπώντας την πλάτη στον τοίχο λυγίζουμε ελαφρά τα γόνατα στις 30° –40°. Μένουμε 5' ' πατώντας ολόκληρα τα πέλματα. Επαναφορά αργά στην αρχική θέση. (4^η εβδομάδα).
- Κάνουμε κολύμβηση αποφεύγοντας το πρόσθιο.
- Δεν ξεχνάμε την εφαρμογή ψυχρών επιθεμάτων κατά την διάρκεια της ημέρας.

5-6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

- Αυξάνουμε την αντίσταση στις ισομετρικές ασκήσεις. 1-2 kgr στον τετρακέφαλο και 2-3 kgr στους προσαγωγούς-απαγωγούς-οπισθίους μηριαίους.
- Εκτείνουμε τις ασκήσεις για την αύξηση της τροχιάς κίνησης του γόνατος (πλήρη έκταση-κάμψη).
- Συνεχιζόμενες ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας (Step ups-Squats-Leg press- ποδήλατο κλπ).

