



## PROGRAM EXERCITII POSTOPERATORII

### PENTRU PERIOADA INTRASPITALICEASCA SI DOMICILIU

- **INDICATII:** post meniscectomie,plica sinoviala,condroplastie,lavaj articular,reconstructie ligamente,artroscopie diagnostica si orice artroscopie interventionala.
- Exercitiile se incep in ziua operatiei daca starea generala dupa anestezie si durerea permit acest lucru.
- Scopul exercitiilor este refacerea cat mai rapida a functiei genunchiului ,a fortei musculare,preventia atrofiei si cresterea mobilitatii articulare in faza imediat postoperatorie(1-3 zile postoperator si la domiciliu). In urma acestui program pacientului i se permite reluarea ulterioara a mersului cu dificultate minima si inceperea unui program de terapie specializat pe o perioada mai lunga in vederea reantocerii la activitatile zilnice cotidiene,lucrative si sportive amatoriale sau de performanta.
- Programul de recuperare se va recomanda si individualiza de catre specialistul in recuperarea disfunctiilor musculoscheletale imediat dupa externare,aceste exercitii fiind doar o parte de autoingrijire imediat postoperatorie si domiciliara ,complementara recuperarii facute intr-o unitate specializata.
- Exercitiile postoperatorii se vor asocia celor vasculare si necesita executarea lor de cel putin 2 -3 ori pe zi pe o perioada recomandata de specialistul in recuperare.



faceti contactii izometrice de coapsa si fesieri incercand sa intindeti cat mai mult genunchiul

5 serii de 20 repetari cu mentinere 5 secunde fiecare contractie



Flexii/extensii de genunchi alunecand cu calcaiul pe sol

Puteti folosi o suprafata alunecoasa pentru a usura exercitiul

2-3 serii de 20 repetari



Flexii/extensii de genunchi la marginea patului

5 serii de 20 repetari



Rotatii externe sold cu soldul in usoara extensie

3 serii de 10 repetari



Rotatii externe sold la marginea patului

3 serii de 10 repetari



Usoare ridicari pe varfuri la marginea patului si apoi in picioare in limita durerii

3 serii de 20-30 repetari



Mutarea greutatii de pe un picior pe altul in limita durerii si mentinere 5-10 secunde

5 minute de cateva ori pe zi

**ECHIPA FAST THERAPY VA UREAZA SUCCES**