



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

VAJE PO ARTROSKOPIJI KOLENA

(Navodilo pacientom)

VAJE LEŽE NA HRBTU ALI V POLSEDEČEM POLOŽAJU

1. Stopala potegnite proti glavi, zadržite nekaj sekund in potem potisnite navzdol, zadržite nekaj sekund. Krožite s stopali v obe smeri.
2. Pritisnite koleno operirane noge ob podlago, da se napne nadkolenska mišica, zadržite 5 sekund, sprostite.

Pri naslednjih vajah je neoperirana noga pokrčena, stopalo operirane noge pa potegnite proti glavi:

3. Dvignite operirano nogo z iztegnjenim kolenom, zadržite, spustite na podlago, sprostite.
4. Z iztegnjenim kolenom nogo dvignite od podlage in rišite male in velike kroge, opisujte črko „V“ in „U“, ležeče osmice, žagico.
5. Koleno pokrčite tako, da s peto drsite po podlagi do meje zmerne bolečine s ciljem, da počasi dosežete maksimalno gibljivost.

VAJE LEŽE NA TREBUHU

6. Skrčite koleno operirane noge do zmerne bolečine, zadržite položaj, nato počasi spustite nogo na podlago, sprostite.
7. S prsti nog se oprite ob podlago in iztegnite kolena, tako da se dvignejo od podlage, zadržite, sprostite.
8. Dvignite iztegnjeno operirano nogo.

VAJE SEDE PREKO ROBA POSTELJE

9. Iztegnite koleno operirane noge, potegnite stopalo proti glavi, nogo rahlo dvignite od tal, zadržite, sprostite.
10. S stopalom operirane noge drsite po podlagi v smeri krčenja kolena.
11. Neoperirana noga je na tleh, operirana je iztegnjena na postelji, koleno le-te pritisnite ob podlago, zadržite 15-20 sekund in 3-krat ponovite.

Vsako vajo ponovite 10 do 15-krat, po vajah koleno hladite s hladnimi obkladki za 20-30 minut. Pod koleno ne podlagajte blazin. Manjšo blazino podložite tik nad peto, da se noga izteguje v kolenu. Po dveh tednih izvajajte iste vaje z utežjo (do 1kg). Priporočamo kolesarjenje in plavanje.