

Fiziniai pratimai po KELIO SĄNARIO OPERACIJOS

1 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus



Atsigulkite ant nugaros, įtempkite sėdmenų raumenis, palaikykite 10 s ir atpalaiduokite.

2 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus



Atsigulkite ant nugaros, operuotos kojos kelį stumkite žemyn prie lovos, įtempdami keturgalvį (šlaunies) raumenį. Palaikykite 10 s ir atpalaiduokite raumenį.

3 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus



Gulėdami arba sėdėdami ištieskite operuotą koją, kelį stumkite žemyn, įtempdami keturgalvį (šlaunies) raumenį. Tuo pačiu metu pėdą tieskite savęs link ir lėtai kelkite operuotą koją. Stenkitės kelį išlaikyti kuo tiesesnį. Palaukite 10 sekundžių ir nuleiskite.

4 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus



Gulėdami arba sėdėdami po operuotą keliu padėkite suvyniotą rankšluostį (kulnas turi remtis į lovą). Įtempkite kelį, kulną kelkite į viršų taip, kad kelio užpakalinė dalis liktų ant rankšluosčio. Palaikykite 10 s ir nuleiskite.

PATARIMAI



DAŽNIS. Judesius rekomenduojame atlikti 2–3 kartus per dieną, kiekvieną judesį kartojant 10–15 kartų.



POZICIJA. Pratimus rekomenduojame atlikti gulint ant nugaros ir sėdint.



ŠALDYMAS. Ledas yra natūralus anestetikas, padedantis sumažinti skausmą.

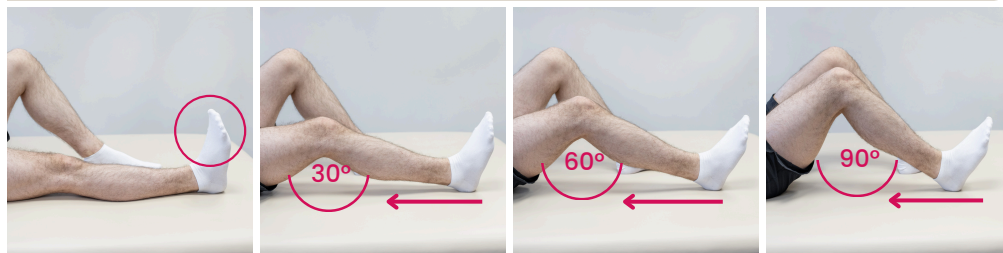
Pirmą savaitę šaldykite iki 20 min., kas 1–2 valandas. Vėliau – kas 3–4 valandas.

Galite naudoti smulkinto ledo maišelį ar šaldytų daržovių maišelį – jį įvyniokite į rankšluostį ir prispauskite prie skaudančios vietos.



TVARSTIS. Elastinį tvarstį naudokite tik dieną, prieš eidami miegoti jį nuimkite. Prieš prausdamiesi duše, pjūvio vietas užklijuokite neperšlampamu pleistru.

5

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus


Gulėdami arba sėdėdami operuotos kojos pėdą tieskite į save, koją lėtai traukite link savęs – kulnas turi slysti paviršiumi. Neatkeldami kulno nuo paviršiaus, koją lėtai stumkite ne tik į save, bet ir nuo savęs.

6

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus


Sėdėdami lenkite operuotą koją per kelio sąnarį, prilaikydami ją sveikąja koja iš apačios iki švelnaus tempimo pojūčio ir palaikykite 10 s. Padedant sveikajai kojai, tieskite operuotą koją ir palaikykite 10 s.

7

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus

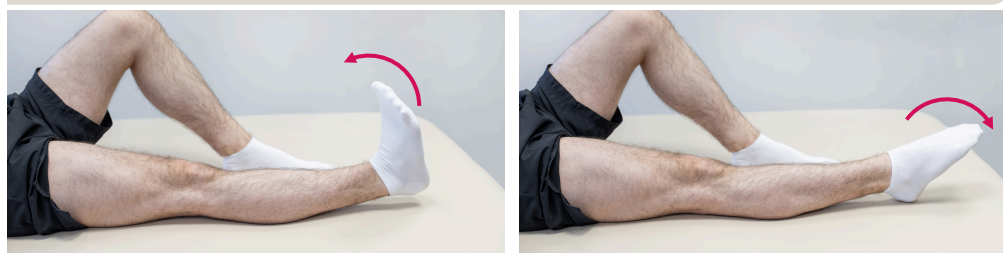

Sėdėdami sulenkite operuotą koją per kelio sąnarį, tieskite pėdą į save. Tieskite operuotą koją iki malonaus tempimo pojūčio, palaikykite 10 s, koją nuleiskite ir su sveikąja koja lenkite operuotą koją po savimi.

8

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus


Gulėdami arba sėdėdami operuotos kojos kulną padėkite ant suvynioto rankšluosčio arba pagalvėlės ir atpalaiduokite ištiestą kelį.

9

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus


Gulėdami arba sėdėdami judinkite operuotos kojos pėdą į save ir nuo savęs.