

VČASNÁ REHABILITACE PO OPERACI RAMENNÍHO KLOUBU

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀⋯⋯



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Cvičte vždy dle doporučení lékaře!

Pokud máte cvičit s 90° úhlem v lokti necvičte s nataženou operovanou HK!

Začněte cvičit vleže, aby nedocházelo k souhybu těla.



Cvičení pro zlepšení rozsahu pohybu

Zvedněte nataženou operovanou končetinu s pomocí zdravé HK.





Zvedejte pokrčenou operovanou končetinu s pomocí zdravé HK.



Cílem je plný rozsah pohybu operované HK.

Cvičení pro uvolnění ramenního pletence

V sedě kroužení obou ramen současně.





Cvičení pro uvolnění ramenního pletence ve stoji

Předkloňte se a nataženou operovanou HK dělejte kývavé pohyby, kroužky a osmičky.



Předkloňte se a dělejte kývavé pohyby s pokrčenou operovanou HK.



Chyba - vytáčení zápěstí



Toto cvičení by jste měli provádět každý den několikrát.

Jakmile Vám lékař doporučí navštěvovat rehabilitaci, přihlaste se k dalšímu rozcvičování na rehabilitaci ve spádové oblasti.

Mějte na paměti, že sami by jste si operovanou končetinu sice také rozcvičili, ale mohlo by docházet k souhybům těla a tím pádem by se kvalita pohybu operované končetiny změnila.

Zkratky

HK - horní končetina

ZPRACOVALA:

fyzioterapeut Karla Skácelová
MUDr. Erik Fidler

ODBORNÝ GARANT:

MUDr. Radim Kalina, Ph.D.

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:**Fakultní nemocnice Olomouc**

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

tel.: (+420) 588 443 536, oddělení 29A

e-mail: ortopedie@fnol.cz

www.fnol.cz