

ORTEQ[®]
SPORTS MEDICINE



ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΥΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΕΜΦΥΤΕΥΣΗ ΤΟΥ **ACTI**fit[®]
STRONG. SAFE. SECURE

Για να εγγυηθεί η σωστή εκτέλεση και η σωστή αποκατάσταση του χειρουργημένου γόνατου, είναι σημαντικό να παρακολουθήσετε το πρόγραμμα του φυλλαδίου αυτού υπό την καθοδήγηση ενός επαγγελματία φυσικοθεραπευτή.

Λαμβάνονται υπόψη οι ακόλουθες απόψεις:

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 0° - 30°.
- Γόνατο έως 30° κάμψη με πλήρη έκταση.
- Με το χέρι ή με μηχανήμα CPM.



ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- 0° - 30° την ημέρα. 0° τη νύχτα.
- Την ημέρα η επιγονατίδα κλειδώνεται στους 30° κάμψης.
- Τη νύχτα κλειδώνεται σε 0° έκτασης.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις ισομετρικών τετρακέφαλων.
- Κινητοποίηση της επιγονατίδας.
- Γλίστρημα της φτέρνας (heel glide).
- Ασκήσεις τετρακέφαλων (ανύψωση του τεντωμένου ποδιού).
- Τέντωμα του Αχιλλείου τένοντα.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Χωρίς φορτίο.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

2

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 0° - 30°.
- Το γόνατο μπορεί να λυγίζει έως 30° με πλήρη έκταση.
- Με το χέρι ή με μηχανήμα CPM.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- 0° - 30° την ημέρα.
- Την ημέρα η επιγονατίδα κλειδώνεται στους 30° κάμψης.
- Τη νύχτα κλειδώνεται σε 30° έκτασης.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις ισομετρικών τετρακέφαλων.
- Κινητοποίηση της επιγονατίδας.
- Γλίστρημα της φτέρνας (heel glide).
- Ασκήσεις τετρακέφαλων (ανύψωση του τεντωμένου ποδιού).
- Τέντωμα του Αχιλλείου τένοντα.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Χωρίς φορτίο.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

3

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 0° - 60°.
- Η κάμψη αυξάνεται σταδιακά έως 60°.



ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- 0° - 60° την ημέρα.
- Την ημέρα η επιγονατίδα κλειδώνεται στους 60° κάμψης.
- Τη νύχτα κλειδώνεται σε 30° έκτασης.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις ισομετρικών τετρακέφαλων.
- Κινητοποίηση της επιγονατίδας.
- Γλίστρημα της φτέρνας (heel glide).
- Ασκήσεις τετρακέφαλων (ανύψωση του τεντωμένου ποδιού).
- Τέντωμα του Αχιλλείου τένοντα.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Χωρίς φορτίο.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

4

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 0° - 90°.
- Η κάμψη αυξάνεται σταδιακά έως 90°.



ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- 0° - 90° την ημέρα.
- Την ημέρα η επιγονατίδα κλειδώνεται στους 90° κάμψης.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις ισομετρικών τετρακέφαλων.
- Κινητοποίηση της επιγονατίδας.
- Γλίστρημα της φτέρνας (heel glide).
- Ασκήσεις τετρακέφαλων (ανύψωση του τετωμένου ποδιού).
- Τέντωμα του Αχιλλείου τένοντα.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Προοδευτική αύξηση του φορτίου στο χειρουργημένο πόδι.
- 10 kg φορτίο για ασθενή με βάρος 60 kg, 15 kg για ασθενή με βάρος 90 kg.
- Σταδιακή αύξηση του φορτίου έως 100 % φορτίο στις 9 εβδομάδες.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

5

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 0° - 90°

- Η κάμψη αυξάνεται σταδιακά έως 90°.



ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- 0° - 90° την ημέρα.

- Την ημέρα η επιγονατίδα κλειδώνεται στους 90° κάμψης.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες
1 - 4 συν:



ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Προοδευτική αύξηση του φορτίου στο
χειρουργημένο πόδι.

- 20 kg φορτίο για ασθενή με βάρος 60 kg, 30 kg
για ασθενή με βάρος 90 kg.

- Σταδιακή αύξηση του φορτίου έως 100 % φορτίο
στις 9 εβδομάδες.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

6

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 90° και άνω.
- Σταδιακή αύξηση της κάμψης μέχρι την επίτευξη πλήρους ακτίνας κίνησης του γόνατου.



ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- 0° - 90° την ημέρα.
- Την ημέρα η επιγονατίδα κλειδώνεται στους 90° κάμψης.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 1 - 4 συν:



ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Προοδευτική αύξηση του φορτίου στο χειρουργημένο πόδι.
- 30 kg φορτίο για ασθενή με βάρος 60 kg, 45 kg για ασθενή με βάρος 90 kg.
- Σταδιακή αύξηση του φορτίου έως 100 % φορτίο στις 9 εβδομάδες

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

7

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 90° και άνω.
- Σταδιακή αύξηση της κάμψης μέχρι την επίτευξη πλήρους ακτίνας κίνησης του γόνατου.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- Η επιγονατίδα δεν κλειδώνεται την ημέρα.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 1 - 4 συν:

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Προοδευτική αύξηση του φορτίου στο χειρουργημένο πόδι.
- 40 kg φορτίο για ασθενή με βάρος 60 kg, 60 kg για ασθενή με βάρος 90 kg.
- Σταδιακή αύξηση του φορτίου έως 100 % φορτίο στις 9 εβδομάδες.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

8

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 90° και άνω.
- Σταδιακή αύξηση της κάμψης μέχρι την επίτευξη πλήρους ακτίνας κίνησης του γόνατου.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- Η επιγονατίδα δεν κλειδώνεται την ημέρα.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 1 - 4 συν:

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Προοδευτική αύξηση του φορτίου στο χειρουργημένο πόδι.
- 50 kg φορτίο για ασθενή με βάρος 60 kg, 75 kg για ασθενή με βάρος 90 kg.
- Σταδιακή αύξηση του φορτίου έως 100 % φορτίο στις 9 εβδομάδες.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

9

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

- 90° και άνω.
- Σταδιακή αύξηση της κάμψης μέχρι την επίτευξη πλήρους ακτίνας κίνησης του γόνατου.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- Η επιγονατίδα δεν κλειδώνεται την ημέρα.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 5 - 8 συν:
- Αύξηση ασκήσεων με τις ιγνύες κλειστές.
- Απτόμενες κινήσεις προς τα μπρος (lunges) μεταξύ 0° - 90°.
- Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας.
- Δυναμικές ασκήσεις τετρακέφαλων.
- Όργανο γυμναστικής για εξάσκηση στο σπίτι.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Πλήρες φορτίο.

ΥΠΟΓΡΑΨΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- Η επιγονατίδα δεν κλειδώνεται την ημέρα.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 5 - 8 συν:
- Αύξηση ασκήσεων με τις ιγνύες κλειστές,
- Απτόμενες κινήσεις προς τα μπρος (lunges) μεταξύ 0° - 90°.
- Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας,
- Δυναμικές ασκήσεις τετρακέφαλων.
- Όργανο γυμναστικής για εξάσκηση στο σπίτι.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Πλήρες φορτίο.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

11

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- Η επιγονατίδα δεν κλειδώνεται την ημέρα.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 5 - 8 συν:
- Αύξηση ασκήσεων με τις ιγνύες κλειστές.
- Απτόμενες κινήσεις προς τα μπρος (lunges) μεταξύ 0° - 90°.
- Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας.
- Δυναμικές ασκήσεις τετρακέφαλων.
- Όργανο γυμναστικής για εξάσκηση στο σπίτι.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Πλήρες φορτίο.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

12

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

- Η επιγονατίδα δεν κλειδώνεται την ημέρα.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 5 - 8 συν:
- Αύξηση ασκήσεων με τις γνύες κλειστές.
- Απτόμενες κινήσεις προς τα μπρος (lunges) μεταξύ 0° - 90°.
- Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας.
- Δυναμικές ασκήσεις τετρακέφαλων.
- Όργανο γυμναστικής για εξάσκηση στο σπίτι.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Πλήρες φορτίο.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 5 - 8 συν:
- Αύξηση ασκήσεων με τις γνύες κλειστές.
- Απτόμενες κινήσεις προς τα μπρος (lunges) μεταξύ 0° - 90°.
- Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας.
- Δυναμικές ασκήσεις τετρακέφαλων.
- Όργανο γυμναστικής για εξάσκηση στο σπίτι.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Πλήρες φορτίο.

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

14

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 9-13 συν:
- Αύξηση ασκήσεων με ανοιχτό και κλειστό γόνατο.
- Τζόγκινγκ σε επίπεδο έδαφος.
- Πλειομετρικές ασκήσεις
- Αθλητικές ασκήσεις χωρίς περιστροφική κίνηση (pivot)

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Πλήρες φορτίο χωρίς επιγονατίδα εκφόρτωσης (unloader brace).

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

15

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.



ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 9-13 συν:
- Αύξηση ασκήσεων με ανοιχτό και κλειστό γόνατο.
- Τζόγκινγκ σε επίπεδο έδαφος.
- Πλειομετρικές ασκήσεις
- Αθλητικές ασκήσεις χωρίς περιστροφική κίνηση (pivot)

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Πλήρες φορτίο χωρίς επιγονατίδα εκφόρτωσης (unloader brace).

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.



ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ

Δεν απαιτείται συμπληρωματική δράση.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις που αναγράφονται στις εβδομάδες 9-13 συν:
- Αύξηση ασκήσεων με ανοιχτό και κλειστό γόνατο.
- Τζόγκινγκ σε επίπεδο έδαφος.
- Πλειομετρικές ασκήσεις
- Αθλητικές ασκήσεις χωρίς περιστροφική κίνηση (pivot)

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

- Πλήρες φορτίο χωρίς επιγονατίδα εκφόρτωσης (unloader brace).

ΥΠΟΓΡΑΦΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ
16-24

ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΗΜΕΡΑ 1

ΗΜΕΡΑ 2

ΗΜΕΡΑ 3

ΗΜΕΡΑ 4

ΗΜΕΡΑ 5

ΗΜΕΡΑ 6

ΗΜΕΡΑ 7

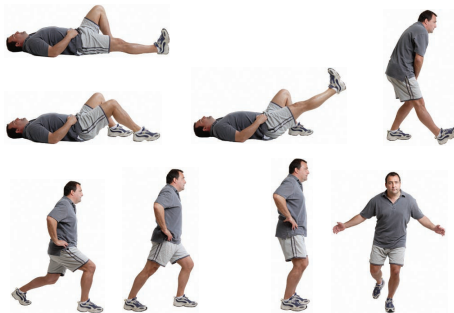
ΑΚΤΙΝΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Συνιστάται η χρήση μηχανήματος CPM για 30 λεπτά, δύο φορές την ημέρα για την αποκατάσταση της κινητικότητας. Το μηχάνημα αυτό μπορεί να χειρισθεί πολύ προοδευτικά και σταδιακά.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Υδροθεραπεία και κολύμβηση (κρούση ή πρόσθιο) ύστερα από 24 εβδομάδες. Η επανάληψη αθλημάτων επιτρέπεται ύστερα από συνεννόηση με ορθοπεδικό. Αθλήματα επαφής μπορούν να επαναληφθούν μόνο ύστερα από 9 μήνες.



Το πρωτόκολλο αυτό χρησιμεύει ως οδηγία για μια ιδανική αποκατάσταση. Στην περίπτωση οποιωνδήποτε προβλημάτων αποκατάστασης, εννοείται ότι το πρωτόκολλο αυτό πρέπει να προσαρμοσθεί με την έγκριση του υπεύθυνου ορθοπεδικού.

Κατά την περίοδο αποκατάστασης συνιστούνται η σχετική ξεκούραση

Rehabilitation protocol in other languages can be downloaded from the website www.orteq.com or can be ordered at Orteq via your physician.

Het revalidatieprotocol in andere talen kan worden gedownload van de website www.orteq.com of kan bij Orteq worden besteld via uw arts.

Das Rehabilitationsprotokoll ist auch in anderen Sprachen auf unserer Website www.orteq.com erhältlich oder kann durch Ihren Arzt bei Orteq angefordert werden.

Rehabiliteringsprotokoll på andra språk kan laddas ned på webbplatsen www.orteq.com eller beställas från Orteq via din läkare.

Il protocollo per la riabilitazione può essere scaricato in altre lingue dal sito www.orteq.com od ordinato alla Orteq tramite il proprio medico di famiglia.

Le protocoles de rééducation dans d'autres langues peut être téléchargé sur le site Internet www.orteq.com ou commandé auprès d'Orteq par votre médecin.

Puede descargar el protocolo de rehabilitación en otros idiomas en la página web www.orteq.com o puede solicitarlo a Orteq por medio de su médico.

Pode ser feito o download do protocolo de reabilitação em outros idiomas no site www.orteq.com ou pode ser solicitado à Orteq, através de seu médico.

Diğer dillerdeki rehabilitasyon protokollü www.orteq.com web sitesinden yuklenebilir veya doktorunuz vasıtasıyla Orteq'ten istenebilir.

Rehabilitační protokol v jiných jazycích lze stáhnout z internetové stránky www.orteq.com nebo jej váš lékař může objednat u společnosti Orteq.

Protokol rehabilitacije v drugih jezicah lahko prenesete s spletne strani www.orteq.com ali preko zdravnika naročite pri podjetju Orteq.

Протоколы реабилитации на других языках доступны на веб-сайте www.orteq.com или могут быть заказаны в компании Orteq через вашего врача.

如欲取得其他語言版本的復健計劃，請至本公司的網站 www.orteq.com 下載，或透過您的醫師向 Orteq 索取。

若想阅读其它语言版本的康复计划，请到本公司的网站 www.orteq.com 下载，或通过您的医生向 Orteq 索取。

他言語によるリハビリテーションプロトコールについては、ウェブサイト www.orteq.com からダウンロードしてください。掛かり付けの医師がOrteqで注文することも可能です。

다국어 재활 프로그램 안내서를 웹사이트 www.orteq.com에서 다운로드하시거나, 담당 의사를 통해 Orteq사에 주문하실 수 있습니다.

कार्य योग्य बनाने संबंधी (पुनर्स्थापन) प्रोटोकॉल को अन्य भाषाओं में www.orteq.com वेबसाइट से डाउनलोड किया जा सकता है या उसके लिए आपके चिकित्सक द्वारा Orteq को ऑर्डर दिया जा सकता है।

www.orteq.com או להזמין מהחברה Orteq באמצעות הרופא שלך.

www.orteq.com يمكن تنزيل برنامج إعادة التأهيل بلغات أخرى من على موقع الويب أو يمكن طلبه من Orteq بالاستعانة بطبيبك المختص.

ORTEQ[®]
SPORTS MEDICINE

100210.02

www.orteq.com