

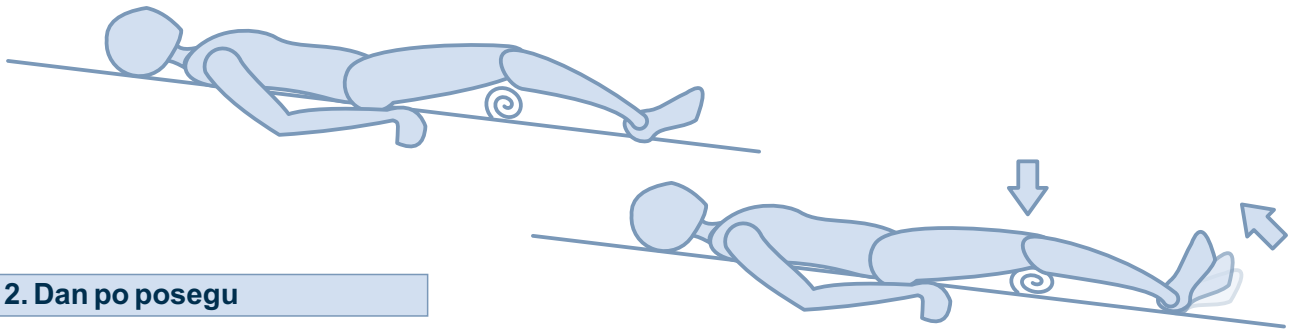


### 1. Dan po posegu

- počitek z nogo na blazini
- oblaganje kolena z ledeno oblogo
- obremenjevanje operirane noge po navodilu kirurga

#### 1. Vaja

Ležite na hrbtu s podloženim operiranim kolonom. Koleno pritisnite ob svitek, hkrati pritegnete stopalo k sebi. Zadržite 7 - 10 sekund, sprostite se. Ponovite 5-krat.

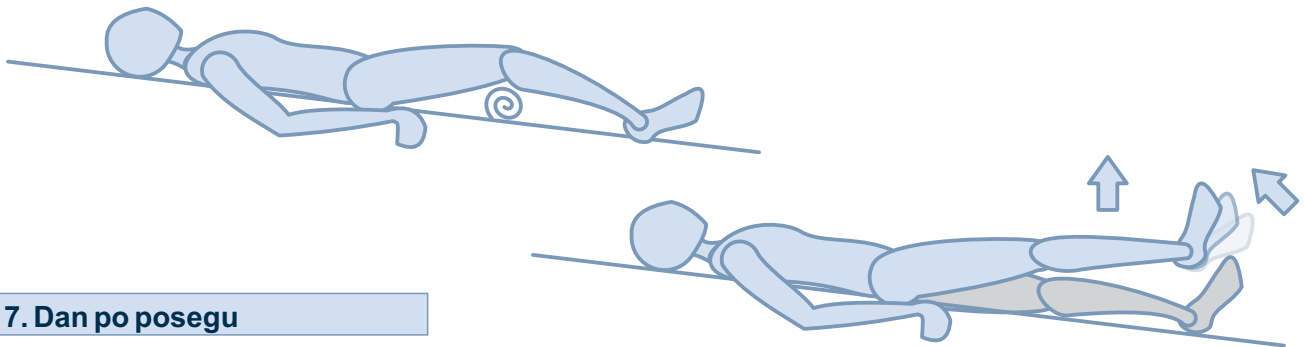


### 2. Dan po posegu

- enako kot prvi dan, dodajte pa še

#### 2. Vaja

Enako kot 1. vaja, le da celo nogo dvigate od podlage. Zadržite 7 - 10 sekund, sprostite se. Ponovite 5-krat.



### 7. Dan po posegu

- če koleno oteka, se ravnate po navodilu prvega in drugega dne

#### 3. Vaja

Sedite na stolu, peta je na podlagi, koleno je rahlo pokrčeno (15°). Pritisnete stegno ob podlago in pritegnete stopalo k sebi. adržite 7 - 10 sekund, sprostite se. Ponovite 5-krat. Če je vaja neboleča, enako ponovite pri pokrčenem kolenu (30° - 40°). Ko nimate več bolečin, delate vaje z obremenitvijo 2 kg (nad gleženj navežete vrečko riža, peska ali uteži).

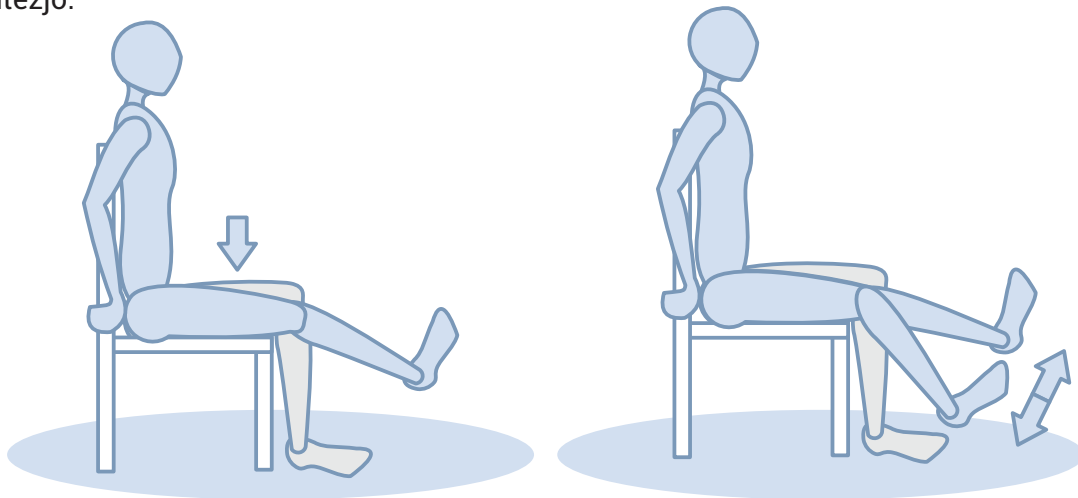




#### 4. Vaja

Sedite, koleno imate rahlo pokrčeno ( $10^\circ$ ).

Stegno pritisnete ob podlago, potegnete stopalo k sebi. Napeto nogo počasi dvignate do kota  $45^\circ$  in jo nato počasi iztegnete v začetni položaj. Ponovite 10-krat. Če je ta vaja neboleča, obremenite nogo z 2 kg utežjo.



### 2.-4. TEDEN PO POSEGU

- prejšnjim vajam dodajte še:

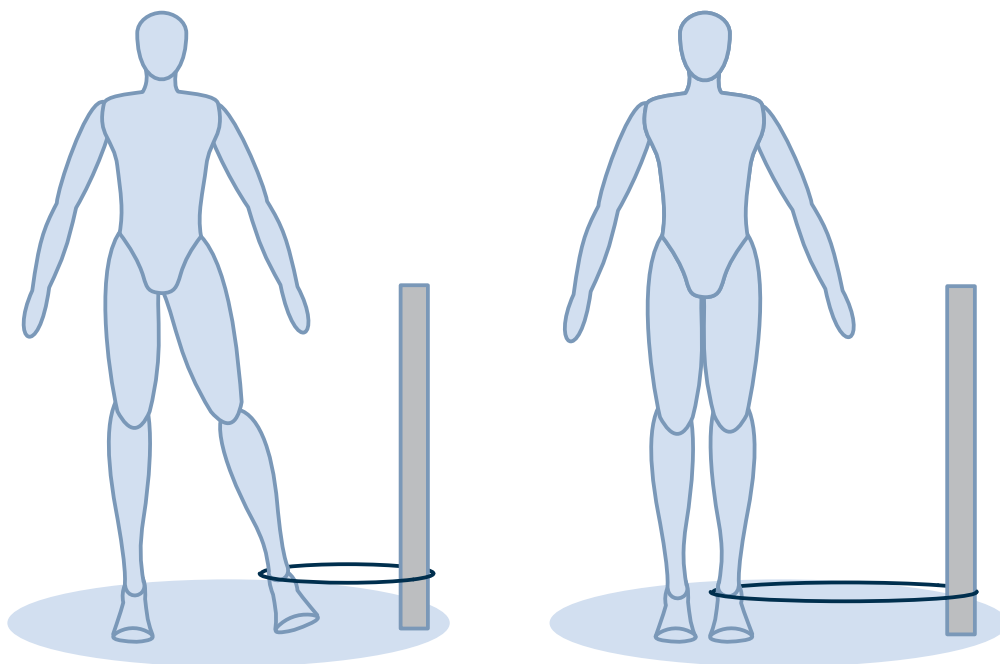
#### 5. VAJA

Stojite na zdravi nogi, uporabite elastiko. Operirano nogo iztegnjeno potegnite v stran, stopalo je pritegnjeno.

Zadržite 7 sekund, popustite. Vajo ponovite 5 do 10-krat.

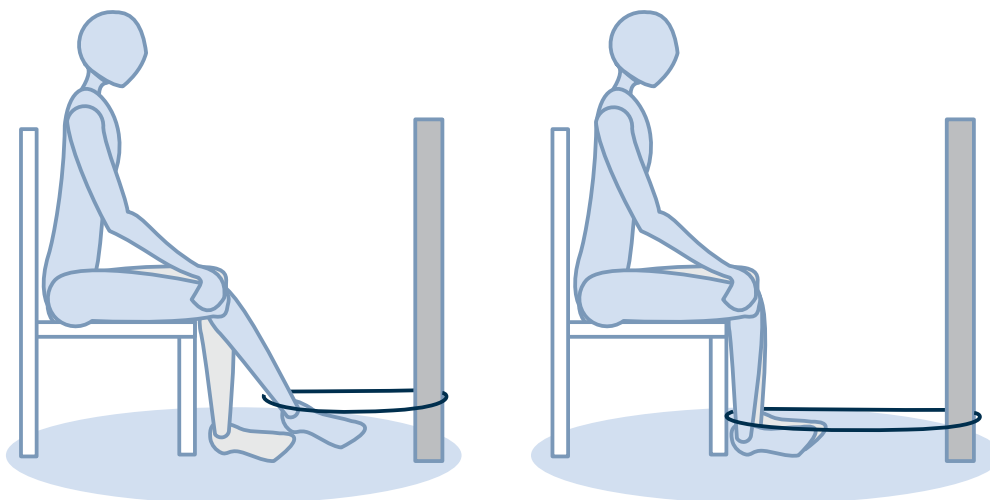
#### 6. VAJA

Stojite na zdravi nogi, operirana noga je bližje stebru. Uporabite elastiko, operirano nogo potegnite k zdravi nogi. Zadržite 7 sekund, popustite. Ponovite 5 do 10-krat.



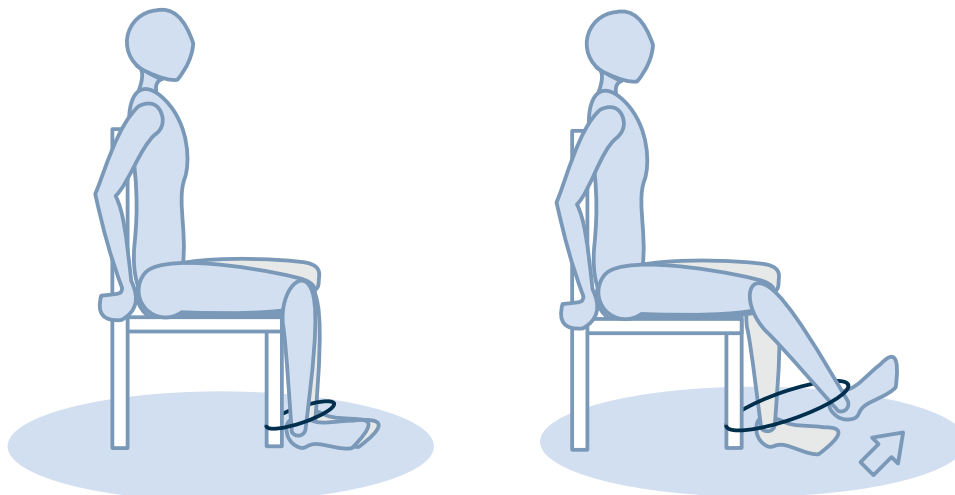
### 7. Vaja

Sedite, koleno imate pokrčeno ( $45^\circ$ ). Uporabite elastiko pokrčite koleno. Zadržite 7 sekund, popustite. Ponovite vajo 5 do 10-krat.



### 8. VAJA

Sedite, nogo imate pokrčeno ( $90^\circ$ ). Uporabite elastiko. Iztegnete nogo do kota  $30^\circ$ . Zadržite 7 sekund, popustite. Ponovite vajo 5 do 10-krat.



*Pravilo naj bo, da vaje izvajate redno, večkrat na dan in krajši čas. Priporočljivo je tudi plavanje, tek po urejenih tekališčih, sobno kolo, vožnja s kolesom 15 do 20 min. dnevno. Stopnjujte obremenitev in čas. V primeru bolečin obremenitev zmanjšajte. Od 4. tedna naprej se postopoma vključujte v redne športne aktivnosti.*