

Rehabilitációs protokoll acromioclaviculáris ízület arthroscopos eltávolítása után

Műtét utáni 0-2. hét:

Cél: a korai gyógyulási fázis elősegítése, fájdalom és duzzanat csökkentése

Ezek a betegek a kartartót 2 hétig viselik főként komfortra, ezért tisztálkodás és étkezések alkalmával óvatosan eltávolíthatják. Ujjak és csukló tornáztatása, ökölképzés vagy akár szivacs labda szorítása korlátozás nélkül végezhető.

Naponta 3 alkalommal az alábbi gyakorlatok végzése javasolt:

1. Aktív könyök nyújtás és hajlítás, úgy hogy a felkar a törzs mellett marad
2. Izometrikus lapocka összehúzó gyakorlatok
3. Asztalon csúsztatás

Műtét utáni 2-6. hétig:

Cél: Mozgástartomány fejlesztése

3. héttől a rögzítő elhagyható. Először passzív mozgatás majd aktív asszisztált mozgások kezdhetők, azzal a korlátozással, hogy **8. hétig** az operált kart test előtt nem keresztezheti, rá nem feküldhet és váll szintje fölé nem emelheti a karját. Az alábbi gyakorlatok javasoltak:

1. Passzív kirotáció rúd segítségével, felkar a törzs mellett
2. Passzív felhúzás csigával vagy ellenoldali kar segítségével fájdalomhatárig

Műtét utáni 6-12. hétig:

Cél: Mozgástartomány további fejlesztése, erősítő gyakorlatok megkezdése

Alap erősítő gyakorlatok megkezdése elasztikus szalaggal. Az alábbi gyakorlatok javasoltak naponta 3 alkalommal:

1. Függőleges felületen végezett körző mozgások („ablakmosás”)
2. Kirotáció ellenállással szemben
3. Berotáció ellenállással szemben
4. Evezőgyakorlat
5. Bicepsz erősítés

Fontos hangsúlyozni, hogy a fenti ütemterv csupán iránymutatásul szolgál és semmi esetre sem helyettesítheti a szakképzett gyógytornász irányításával végzett rehabilitációt.