



ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΧΗΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΟΠΙΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

ΝΑΡΘΗΚΑΣ

- Κλειδωμένος νάρθηκας – 4^η Εβδομάδα
- 0-60 μοίρες - 4-6 Εβδομάδες
- 0-90 μοίρες - 6-8 Εβδομάδες
- -Ελεύθερο μετά τις 8 εβδομάδες

ΦΟΡΤΙΣΗ

- 50% 2-6 εβδομάδες
- 75% 6-8 εβδομάδες
- 100% 8^η εβδομάδα

ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Παθητικές ασκήσεις κάμψης μέχρι τις 60 μοίρες - 4 Εβδομάδες
- Παθητικές ασκήσεις κάμψης μέχρι 90 μοίρες – 4-8 Εβδομάδες
- Τετρακέφαλος – γαστροκνήμιο με ταινία
- Ανύψωση κνήμης με τεντωμένο γόνατο
- Διατατικές ασκήσεις οπισθίων μηριαίων – όχι ενδυνάμωση
- Ρεύματα
- Κινητοποίηση επιγονατίδων