ÚVN
ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE PRAHA

Ústřední vojenská nemocnice Praha
U Vojenské nemocnice 1200
169 02 Praha 6 - Střešovice
Česká republika

e-mail: info@uvn.cz
internet: www.uvn.cz

informace:
tel.: +420 973 203 023
tel.: +420 973 208 333
fax: +420 973 203 024

Rehabilitace po plastice předního zkříženého vazu dle ÚVN

verse 1.0

Fáze I.

0.-2. týden

Mobilizace pately - zejména kraniálně a kaudálně - hýbání čeřky, k čeřka uvolněna
První den ortéza jako kontrola analgezie. .
Cvičení čtyřhlavého svalu přednožování a zvedání ve všech rovinách
Ohýbání kolena - (hamstringy) ve stoje a na břiše
Pasivní extenze, polštář pod patou, vyvěšování do extenze na břiše - pod patu podlehu a nechat ji na 10 m
Pasivní , aktivní a aktivní asistovaná flexe - na břiše ohýbání, mírně
Tahání ručníkem na břiše
Kontrola otoku. Při špatné kontrakci quadricepsu elektrostimulace.
Zátěž na 50% až 75 % s dopomocí FH, při ortéze fixované na plnou extenzi možná plná zátěž.

Cíle:

Plná extenze
90 st. Flexe,
dobrá funkce čtyřhlavého svalu
zdůraznit normální stereotyp chůze.

Fáze II.

2.-4. týden

Rozsah pohybu 0-120 k 4. Týdnu
Ohýbání kolena hamstringy s zátěží.
Rotoped kvůli hybnosti, a rotoped s mírnou zátěží při dostatečném hybnosti
stepping se stoličkou
plná zátěž s berlemi, odložení berlí pokud chůze bez kulhání při chůzi v rovném terénu
Balanční plochy - postupně na jednu nohu. (půlkruhy atd)
Leg pressy s lehkými váhami s vysokou repeticí.
Opření se o zeď s vertikální tibií a 45 st. úhlu - prodlužování času - opřed o zeď, krok od
Výpady stranou pokud je možný čtvrtinový dřep
Stroje na hamstringy a glutei pokud možno s 5 kg.
Běhátko - chůze vpřed a vzad s důrazem na normální stereotyp chůze.
Extenze z 90- 60 st. s manuální zátěží (submaximální)

Cíle:

Hybnost 0-120 st.
Chůze s plnou zátěží bez berlí , bez kulhání.

4.-6. týden
plná hybnost 6. Týden
přístroje s isotonickou a isokinetickou zátěží na hamstringy
kvadricepsy z 90- 40 st. Isotonické cvičení s zarážkou na střižné síly.
Stepper
Cvičení s uzavřeným kinetickým řetězcem.
6. Týden cvičení kvadricepsu isokinetické 90-40 st. vyšší rychlost a výdrž.
Vodní cvičení.
8.-10. týden
pokroky v předchozím
pomalé vyklusávání dopředu a dozadu
isokinetické cvičení čtyřhlavého svalu různých rychlostech 60, 90 120 st.
Zahájit výpady
slide boardy

Fáze III.
12.-16. týden
Plný rozsah isotonické zátěže na strojích s postupným přidáváním zátěže t
nedocházelo k střížným silám
kondiční přístroje s lehkými váhami a velkou repeticí
Ukončení isokinetických cviků pro hamstringy pokud 90% síly
Isokinetické cviky pro kvadriceps v plné extenzi 16 týden

Fáze IV.
16.-18. týden
Zahájení cviků na trampolíně - plyometrický program.
Plná hybnost , bez otoku, s dobrou stabilitou
Zahájení běhů - jogging. pokud síla kvadricepsů alespoň 65%

Fáze V.
5.-6. měsíc
nácvik techniky , sportovně specifické nácviky , testování síly kvadricepsu

Fáze VI.
Návrat ke sportu pokud hybnost více než 130 st.
Hamstringy 90%
kvadricepsy 85%
ukončen nácvik sportovních technik. , vytrvalostní trénink 2-3 týdny.