

Schemat postępowanie po rekonstrukcji PCL - więzadła krzyżowego tylnego z lub bez rekonstrukcji PLC (rogu tylnego - bocznego).

Chodzenie – o kulach do 7 tygodnia

Stabilizator / szyna wyprostna złożona natychmiast po rekonstrukcji z poduszczką pod gołęń zdejmowana tylko do ćwiczeń do 6 tygodnia !!! W 7 tygodniu zamieniamy na stabilizator typu „klatka” na kolejne 12 tygodni.

Ćwiczenia bierne – bez udziału mięśni (wykonywane przez drugą osobę). Na czas ćwiczeń wyjmujemy kończynę ze stabilizatora osoba, która wykonuje ćwiczenia **zawsze** podtrzymuje gołęń do przodu podczas ich wykonywania.

Limit zgięcia podczas ćwiczeń biernych:

- 20 stopni podczas pierwszych dwóch tygodni
- 45 stopni podczas 3 i 4 tygodnia
- 60 stopni podczas 5 i 6 tygodnia

Obciążanie operowanej kończyny:

- dotknięcie stopą do ziemi bez żadnego obciążenia przez pierwsze 2 tyg. Pooperacyjne
- obciążanie 20 kg (sprawdzić siłę na wadze domowej) w 3 i 4 tygodniu pooperacyjnym
- 50% wagi ciała w 6 tygodniu pooperacyjnym
- stopniowe zwiększanie obciążenia do pełnego **wciąż o kulach** (stopniowe odstawianie) 7 i 8 tydzień.

Od 2 doby pooperacyjnej unoszenie całej kończyny dolnej, prostej do góry maksymalna ilość powtórzeń.

Ochładzanie 4 x dziennie po 20 minut – lód przez ręcznik temperatura 8 – 10 nie za chłodno

Informacje podstawowe tak jak w postępowaniu po artroskopii

