

---

**Celem rehabilitacji przedoperacyjnej jest optymalne przygotowanie pacjenta do zabiegu operacyjnego. W skład tego postępowania wchodzi:**

**1. poznanie i nauka:**

- poszczególnych etapów leczenia,
- ćwiczeń przygotowujących daną okolicę do zabiegu,
- metod ochrony i odciążenia tkanek po zabiegu np. naukę chodu o kulach, ułożenia kończyny podczas snu, stosowanie ortez i stabilizatorów,
- ćwiczeń wykonywanych w pierwszym okresie po operacji,
- zasad stosowania zimnolecznictwa.

**2. fizyczne przygotowanie danej okolicy:**

- zmniejszenie stanu zapalnego (obrzęku i bólu),
- odzyskanie w miarę możliwości pełnego zakresu ruchu w stawie,
- poprzez odpowiednie ćwiczenia przywrócenie jak największej siły i kontroli mięśniowej,
- poprawa funkcji statycznej i dynamicznej całej kończyny.

[Zobacz więcej o postępowaniu pourazowym](#)

Michał Kabziński