

Totalna zamena kolena – Faza 3 (7-12. nedelja oporavka)

1. Koračanje unapred i u stranu



3 serije po 10 ponavljanja

- Zauzmite stojeći položaj.
- Oslonite se na operisanu nogu, a drugom napravite dva koraka unapred.
- Vratite se u početni položaj.
- Zatim istom nogom napravite dva koraka u stranu i ponovo se vratite u početni položaj.

2. Čučanj uz pomoć stolice



3 serije po 10 ponavljanja

- Stanite ispred stabilne stolice.
- Polako se spuštajte kao da želite da sednete, ali se zaustavite tik pre nego što dodirnete stolicu.
- Zatim se kontrolisano vratite u stojeći položaj.
- Ova vežba jača mišiće butina i pomaže u vraćanju funkcionalne snage.

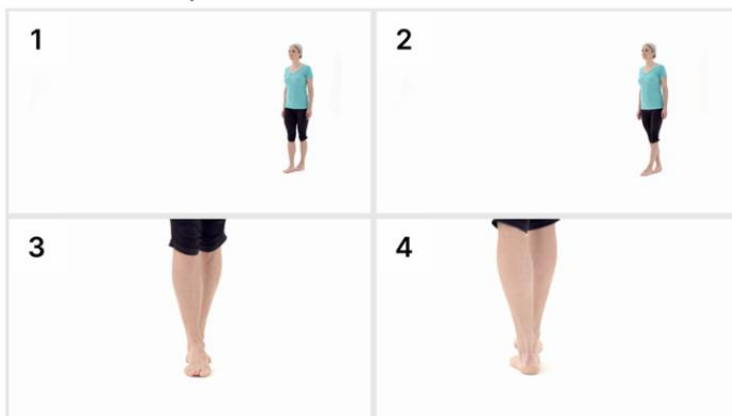
3. *Balans na jednoj nozi sa čučnjem i podizanjem na prste*



3 serije po 10 ponavljanja

- Stanite uspravno u neutralnom položaju.
- Prebacite težinu tela na nogu na istoj strani gde je operisani zglob.
- Savijte drugu nogu u kolenu i podignite stopalo sa poda.
- Raširite ruke radi boljeg balansa i stabilizujte telo.
- Savijte koleno noge na kojoj stojite, kao da radite blagi čučanj.
- Zatim ispravite nogu i podignite se na prste.
- Spustite se nazad dok stopalo ne bude potpuno na podu.

4. *Hodanje po liniji*



3 serije po 10 ponavljanja

- Hodajte tako da jedno stopalo postavljate direktno ispred drugog – kao da hodate po ravnoj liniji. Gledajte pravo ispred sebe.
- Prilikom svakog koraka, spuštajte petu tačno ispred prstiju druge noge.
- Vežba je korisna za poboljšanje balansa i koordinacije pokreta.

5. Podizanje kukova za stabilizaciju



3 serije po 10 ponavljanja

- Ležite na leđa na krevet ili prostirku.
- Savijte kolena tako da su stopala ravno na podlozi.
- Zategnite mišiće zadnjice i podignite kukove prema gore pomeranjem karlice unapred.
- Zadržite položaj nekoliko sekundi, zatim se kontrolisano spustite nazad.