



Δρ. ΛΟΪΖΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ
Χειρουργός Ορθοπαιδικός-Τραυματιολόγος
Τηλ:22-200387 / Φαξ:22-512361 / Κιν:99569992
E-mail: l.christodoulou@aretaeio.com
Εξειδικευθείς στις παθήσεις άνω άκρου
(ώμος, αγκώνα, άκρα χείρα)

Dr. Loizos Christodoulou
Orthopaedic Surgeon-Traumatologist
Tel:22-200387 /Fax: 22-512361 /Tel: 99569992
E-mail:l.christodoulou@aretaeio.com
Fellowship in Upper Limb Surgery (UK)
Fellowship in Hand Surgery (UK)

Όνομα ασθενή:

Μετεγχειρητικό Πρόγραμμα Φυσιοθεραπείας/Κινησιοθεραπείας
Ωμου

Ημερομηνία:.....

Είδος χειρουργικής επέμβασης:.....

Από:

Οδηγίες προς φυσιοθεραπευτή

- Παθητική κάμψη και απαγωγή σε ύπτια θέση με σταδιακή, καθημερινή βελτίωση.
- Υποβοηθούμενες κινήσεις κάμψης και απαγωγής σε ύπτια θέση.
- **ΔΕΝ** επιθυμώ πίεση για ακραίες κινήσεις κάμψης και απαγωγή πριν την 8^η εβδομάδα.
- Αποφυγή ενεργητικής κάμψης μέχρι την όγδοη μετεγχειρητική εβδομάδα.
- Έσω στροφή μετά τηβδομάδα.
- Έξω στροφή, τηβδομάδα.
- Αποφυγή άρσης βαρών για τρεις μήνες.
- Ενεργητική κάμψη χωρίς βάρηβδομάδα.
- Ενεργητική απαγωγή χωρίς βάρηβδομάδα.
- Ενεργητική έκταση χωρίς βάρηβδομάδα.
- Ενεργητική σύνθετη κίνηση κάμψη, απαγωγή και έξω στροφήβδομάδα.
- Οδήγηση μετά την έκτη βδομάδα.



Δρ. ΛΟΪΖΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ
Χειρουργός Ορθοπαιδικός-Τραυματιολόγος
Τηλ:22-200387 / Φαξ:22-512361 / Κιν:99569992
E-mail: l.christodoulou@aretaeio.com
Εξειδικευθείς στις παθήσεις άνω άκρου
(ώμος, αγκώνα, άκρα χείρα)

Dr. Loizos Christodoulou
Orthopaedic Surgeon-Traumatologist
Tel:22-200387 / Fax: 22-512361 / Tel: 99569992
E-mail:l.christodoulou@aretaeio.com
Fellowship in Upper Limb Surgery (UK)
Fellowship in Hand Surgery (UK)

Μετεγχειρητικό Πρόγραμμα Κινησιοθεραπείας Ώμου

Κατ' οίκον οδηγίες προς ασθενή μέχρι τη δεύτερη εβδομάδα

Κινήσεις δακτύλων χεριού, σχηματισμός γροθιάς.

Κάμψη-έκταση αγκώνα.

Περιστροφή του καρπού αρχικά με τον αγκώνα σε κάμψη και μετά σε έκταση.

Ασκήσεις ωμοπλάτης, σηκώστε και κρατήστε τους ώμους προς τα πάνω και μετά πίσω.

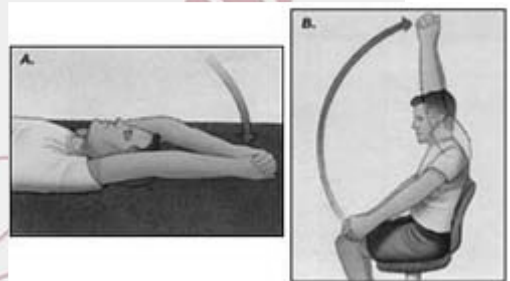
Οδήγηση μετά την όγδοη βδομάδα.

Κατ' οίκον οδηγίες προς ασθενή μετά την δεύτερη βδομάδα θεραπείας

- Κυκλικές κινήσεις άνω άκρου με σκύψιμο της Σπονδυλικής Στήλης
(Το υγιές άκρο να ακουμπά σε καρέκλα ή τραπέζι).



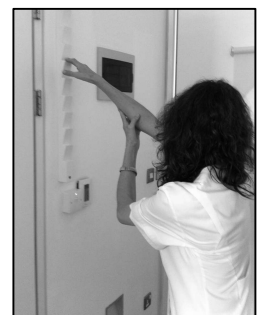
- Υποβοηθούμενες κινήσεις κάμψης σε ύπτια και μετά σε καθιστική θέση (χρησιμοποιώντας το υγιές άκρο ή μπάρα και στα δύο χέρια).



- Σε καθιστική θέση, τοποθετήστε το χειρουργημένο άκρο πάνω σε κόλλα A4 ή πετσέτα σε τραπέζι. Ολίσθηση του άνω άκρου σκύβοντας το σώμα μπροστά.



- Υποβοηθούμενες κινήσεις κάμψης και απαγωγής σε τοίχο (χρησιμοποιώντας το υγιές άκρο ως βοήθεια και μετά μόνο του).





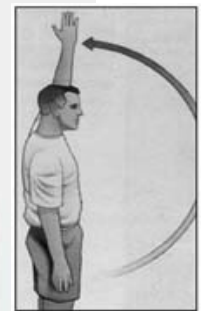
- Έσω στροφή μετά τηβδομάδα.



- Έξω στροφή μετά τηβδομάδα.



- Ενεργητική κάμψη άνω άκρου μετά τηβδομάδα.



- Ενεργητική απαγωγή άνω άκρου μετά τηβδομάδα.



- Ενεργητική έκταση μετά τηβδομάδα.



- Ενεργητική σύνθετη κίνηση απαγωγής και έξω στροφής μετά τηβδομάδα.

