

SADRŽAJ

UVOD	2
1. ANATOMIJA I FIZIOLOGIJA ZGLOBA KOLJENA	4
2. MEHANIKA ZGLOBA KOLJENA	7
2.1 Etiologija i patogeneza	9
2.1.1 Mehanizam povrede prednjih ukrštenih ligamenata	10
2.1.2 Dijagnoza	11
3. PROCES REHABILITACIJE	13
3.1 Primjena različitih metoda u procesu rehabilitacije	15
3.2 Izbor grafta	18
4.PROTOKOL REHABILITACIJE NAKON OPERACIJE PREDNJIH UKRŠTENIH LIGAMENATA (Prema Advanced Continuing Education Institute)....	20
4.1 I Faza – neposredna postoperativna faza (od 1. do 7. dana)	21
4.2 II Faza – rana rehabilitaciona faza (2. i 3. nedelja)	24
4.3 III Faza – faza progresivnog povećanja snage I neuromuskularna faza (od 4. do 10. nedelje)	27
4.4 IV Faza – faza naprednih aktivnosti (od 11. do 16. nedelje)	30
4.5 V Faza – faza povratka u sport (od 17. do 22. nedelje)	33
ZAKLJUČAK	37
LITERATURA	38