**FIZIOTERAPIJSKI PRISTUP NAKON REKONSTRUKCIJE PREDNJEG KRIŽNOG LIGAMENTA**

Akromion,Specijalna bolnica za ortopediju i traumatologiju,Krapinske toplice,

Hrvatska

Bacc.physioth. Tomislav Lauš

Prof.dr.sc Miroslav Hašpl,dr.med., dr.sc. Denis Tršek, dr.med.

**UVOD:** Ozljeda prednjeg križnog ligamenta je jedna od najčešćih ozljeda u sportu,posebnou skijanju,nogometu, rukometu. Ozljeda najčešće nastaje pri doskoku i rotaciji koljena.Uz ozljedu prednjeg križnog ligamenta najčešće javljaju se i ozljede meniskusa(ruptura), te ruptura medijalnog kolateralnog ligamenta. Operativno se liječi ruptura prednjeg križnog ligamenta i ruptura meniskusa, dok se ruptura kolateralnih ligamenata rijetko operira i metoda liječenja je konzervativna uz primjenu ortoze sa zglobom.

**RAZRADA:**Prednji križni ligament ima svoju neizostavnu funkciju u stabilizaciji koljena, sudjeluje u svakom pokretu i njegova aktivnost je prisutna u svakom dijelu hoda i pri sportskim aktivnostima. Stoga je logičan velik broj ozljeda upravo tog ligamenta.Da bi se rehabilitacija i prevencija ozljede mogle kvalitetno provesti potrebno je poznavati anatomiju zgloba, mehanizme i uzroke nastanka ozljede kao i specifičnosti pojedinih ozljeđenih struktura.

**ZAKLJUČAK:** Rehabilitacija nakon ozljede prednjeg križnog ligamenta se odvija u više etapa.Prva etapa je od 1-4 tjedna kada se postiže puna ekstenzija i postepeno puna fleksija koljena uz vježbe jačanja muskulature. U drugoj etapi od 4-7 tjedna nakon odbacivanja štaka sljedi progresija vježbi i edukacija pravilnog hoda. Te u trećoj etapi-sportskoj rehabilitaciji od 7-24 tjedna gdje se kreće sa progresijom vježbi u teretani,laganijim individualnim treninzima,te postepeno trčanje s povećanjem opterećenja. Da bi se nakon 24 tjedna vratili sportu. Ukoliko se rekonstrukcija prednjeg križnog ligamenta učini zajedno sa šivanjem meniska, onda se rehabilitacija odvija po protokolu šivanog meniska i ne razlikuje se uvelike od rehabilitacije nakon učinjene samo rekonstrukcije prednjeg ukriženog ligamenta.

**KLJUČNE RIJEČI:**

PREDNJI KRIŽNI LIGAMENT,SPORTSKA OZLJEDA,POSLIJEOPERACIJSKA REHABILITACIJA