

	Navodilo za paciente UDHZIME PËR TRAJTIM FUNKSIONAL TË NDRYDHJES SË KYQIT TE KEMBES (NAVODILA ZA FUNKCIONALNO ZDRAVLJENJE ZVINA SKOČNEGA SKLEPA)	Številka dokumenta: NP NZV 05 25.10.2023 EKN:60111 (T,A)
---	--	---

Dy ditët e para pas lëndimit:

- Pushim me këmbën në dyshek
- Masazhoni kyçin e këmbës me akull nga një tas te kosit për 10-15 minuta çdo dy orë
- Mbështilleni peshqirin e lagur mbi polivinil dhe fashën rreth kyçit të këmbës për 10-20 minuta
- 10-15 herë në orë kontraktioni të gjithë muskujt e këmbës pa lëvizur këmbën në kyçin
- Disa herë në ditë, hiqni fashën dhe butësisht masazhoni kyçin e këmbës nga këmba posht deri te gjuri

Pas dy ditësh:

- vishni një fashë elastike gjatë ditës (nëse keni një gjatez, hiqeni atë)
- bëni ushtrimet ashtu si dy ditët e para
- gradualisht kaloni në transferimin e peshës së plotë në këmbën e dëmtuar
- përpiquni të ecni siç duhet: fillimisht thembra, pastaj gishtat e këmbëve
- kini kujdes që të mos e rrotulloni këmbën nga jashtë ose nga brenda
- kur ënjtja të zhduket, masazhoni ligamentin e dhimbshëm në një drejtim gjatësor mjaftueshëm aq sa të lëvizni lëkurën me gishta mbi këtë vend
- kur ecja është e besueshme, ne rekomandojmë ecje të kujdesshme sa më shumë që të jetë e mundur dhe vrapim të lehtë në tokë të sheshtë