

	Pohybová aktivita vo vodnom prostredí	Tlaková masáž - hydroterapia (teplá voda)	Elektrostimulácia	Fyzioterapia
2. týždeň po OP 4x/týždeň	chôdza, bicykel, strečingové cvičenia (zlepšenie pohyblivosti kolenného kĺbu)	Dekongescia, plochý prúd nie v oblasti jazvy, 5-7cm od jazvy. Dekongescia celej DK, dorzálne	m. Quadriceps: opuchový prúd interval zapnutia/vypnutia 3/3 sekundy. + aktívna kokontrakcia - extenzia kolenného kĺbu až do 10-15° uhla pokrčenia KK.	2 barle + podporné (kompresné) pančuchy + profylaxia trombózy. Domáca kryoterapia.
3. týždeň po OP 4x/týždeň	posilňovacie cvičenia na DK (m. QF, gluteálne svaly) - vo vodnom prostredí, proti odporu vody	Dekongescia, plochý prúd až po oblasti jazvy. Štruktúry mäkkých tkanív celej DK, m. vastus lateralis	m. Quadriceps: opuchový prúd interval zapnutia/vypnutia 3/3 sekundy. + aktívna kokontrakcia - extenzia kolenného kĺbu v plnom rozsahu.	možnosť manuálnej terapie na pohybové deficity, mobilizácia pately, nácvik chôdze
4. týždeň po OP 3x/týždeň	posilňovacie cvičenia na DK (m. QF, gluteálne svaly) s dodatočným použitím pomôcok (plutvy, slíže, záťažové manžety)	Plochý prúd nad/cez jazvu, celá DK. Zamerať sa na zostávajúce adhézie, zníženie napätia m. vastus lateralis (fascia)	m. Quadriceps: opuchový prúd interval zapnutia/vypnutia 3/3 sekundy. + aktívna kokontrakcia - extenzia kolenného kĺbu v plnom rozsahu, prípadne s doplnkovou hmotnosťou na členkovom kĺbe	
5. týždeň po OP 3x/Týždeň	rýchlejšie pohyby, dynamickejšie pohyby	30-60° prúd nad/cez jazvu, celá DK. Zamerať sa na kĺbové puzdro, zostávajúce adhézie, zníženie napätia m. vastus lateralis (fascia).	m. Quadriceps: opuchový prúd interval zapnutia/vypnutia 3/3 sekundy. + aktívna kokontrakcia - extenzia kolenného kĺbu v plnom rozsahu, prípadne zvyšovanie externého odporu (doplnkovej hmotnosti na členku).	Domáci program (nácvik chôdze, vyberanie barlí, cvičenia na zabránenie kompenzačným mechanizmom)