

Spis treści

01

Zasady ogólne do stosowania w całym okresie leczenia	3
--	---

02

Etap 1. Postępowanie przed zabiegiem	11
Główne cele etapu	13
Typy ćwiczeń	13

03

Etap 2. Wczesny okres pooperacyjny	19
Główne cele etapu	19
Typy ćwiczeń	25
Rola fizjoterapeuty	27
Zabiegi regeneracyjne po każdej odbytej sesji treningowej	27
Rola lekarza	33

04

Etap 3. Późny okres pooperacyjny	39
Główne cele etapu	39
Typy ćwiczeń	43
Rola fizjoterapeuty	47
Zabiegi regeneracyjne	47

05

Etap 4. Dalsze budowanie siły i mocy mięśniowej	53
Główne cele etapu	53
Typy ćwiczeń	53
Zabiegi uzupełniające	59
Rola fizjoterapeuty	59

06

Etap 5. Powrót do normalnej aktywności i sportu	63
Główne cele etapu	63
Typy ćwiczeń	65
Zabiegi regeneracyjne	67

07

Następstwa	73
------------------	----

08

Fakty i mity	81
--------------------	----

09

Piśmiennictwo	91
---------------------	----

10

Załączniki	117
------------------	-----

Skorowidz	135
-----------------	-----