

Zalecenia po operacji w obrębie biodra



Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny
im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

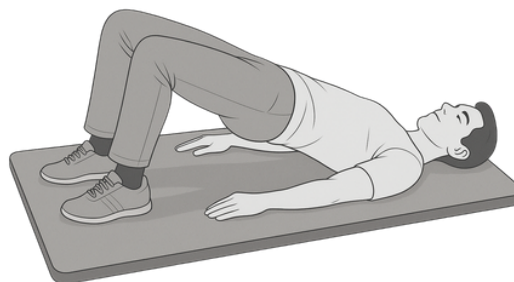
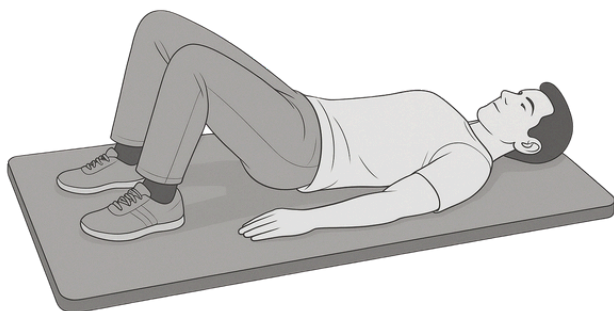
Ćwiczenia zaprezentowane są w trzech wariantach trudności.

Wybież jeden i wykonuj ćwiczenie w bezbolesnym zakresie ruchu w miarę swoich możliwości.

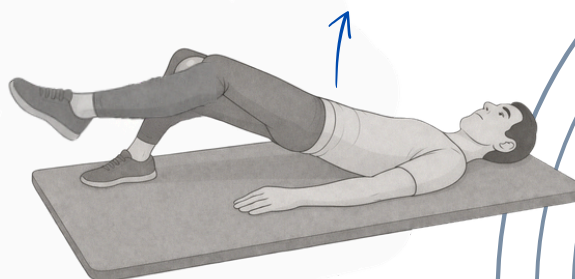
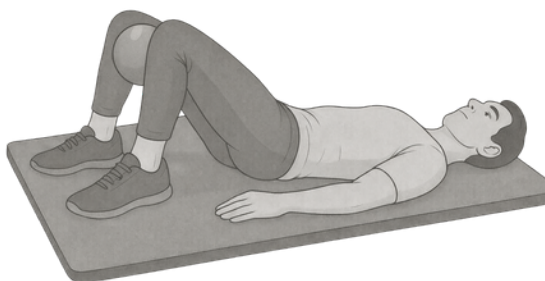
Ćwicz 2 razy dziennie, wykonując 10-15 powtórzeń.

NAPNIJ POŚLADKI

- 1**
- POZYCJA WYJŚCIOWA (P.W.) leżenie na plecach, kolana ugięte, stopy na podłożu.
 - RUCH - unieś biodra, trzymaj przez 5 sek. następnie opuść i rozluźnij pośladki.



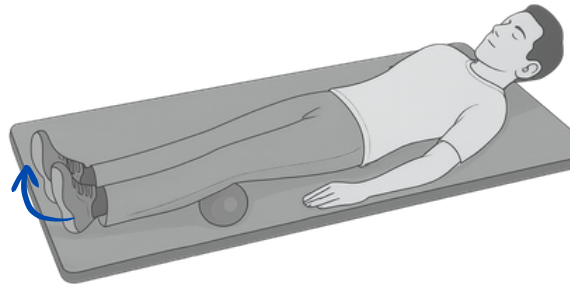
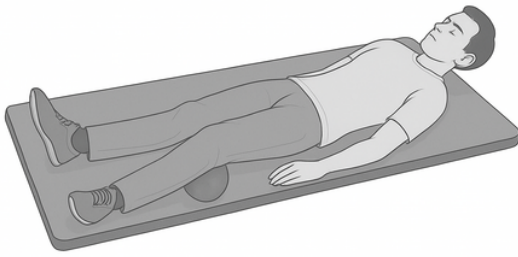
- 2**
- P.W leżenie na plecach, kolana ugięte, stopy na podłożu, pomiędzy kolanami piłka.
 - RUCH - unieś biodra w górę, trzymaj piłkę kolanami, wyprostuj operowaną nogę w st. kolanowym utrzymaj 5 sek. i opuść.



- 3**
- P.W stanie, taśma na wysokości kostek (może być z asekuracją np krzesło).
 - RUCH - wyprostuj nogę do tyłu, przytrzymaj 5 sek. i rozluźnij.



- 1**
- P.W leżenie na plecach, nogi proste, piłka pod kolanem nogi operowanej.
 - RUCH - wciśnij kolano w piłkę i oderwij piętę od podłoża.



- 2**
- Siad na krześle, stopy oparte o podłoże.
 - RUCH - wyprostuj w st. kolanowym nogę operowaną, utrzymaj 5 sek. a następnie opuść i rozluźnij.



- 3**
- P.W siad na krześle, nogi zgięte w kolanach, stopę jednej kończyny układamy na stopę nogi operowanej.
 - RUCH - wykonaj wyprost w kolanie nogi operowanej, jednocześnie stawiając opór drugą stopą, 5 sek. i rozluźnij.

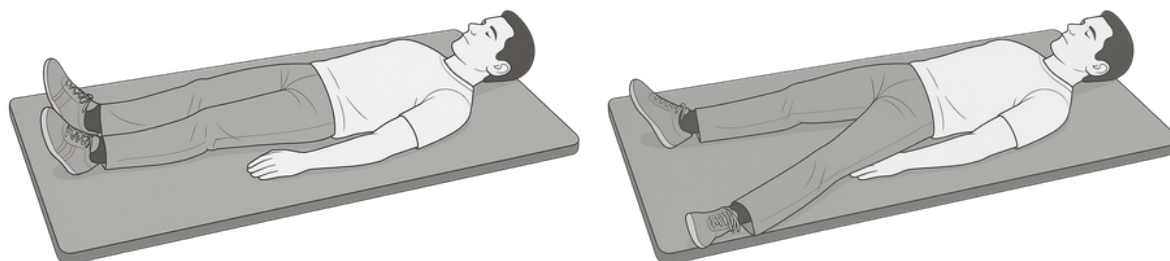


PRZESUŃ NOGĘ OPEROWANĄ DO BOKU

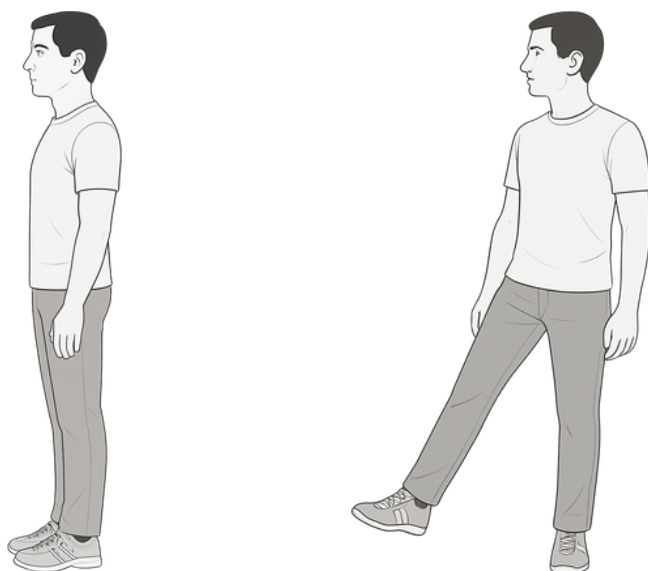


Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny
im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

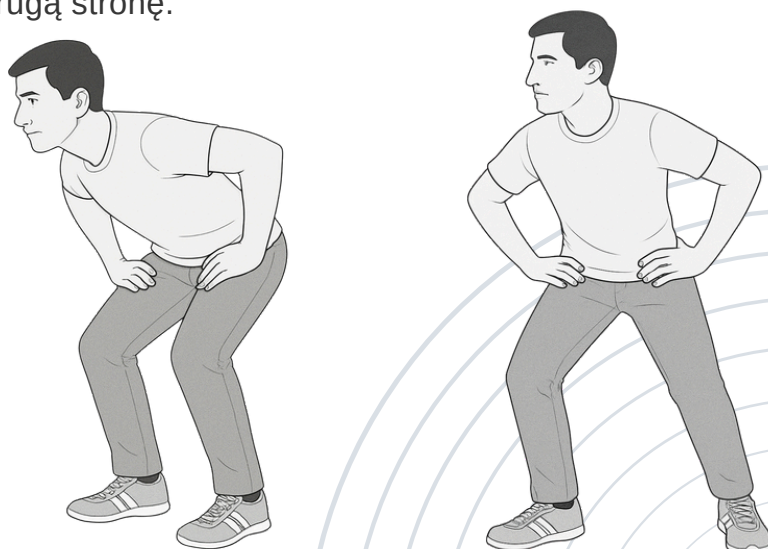
- 1**
- P.W leżenie na plecach, nogi wyprostowane.
 - RUCH - przesunąć nogę operowaną po materacu do boku (odwiedź) utrzymać 5 sek a następnie powrót do p.w.



- 2**
- P.W stanie (może być z asekuracją np krzesło).
 - RUCH - przesunąć nogę do boku (odwiedź) utrzymać 5 sek. i powrót do p.w.



- 3**
- P.W stanie, nogi lekko ugięte w kolanach, tułów lekko pochylony w przód.
 - RUCH - utrzymując pozycję, wykonaj 5 kroków w bok w jedną i drugą stronę.

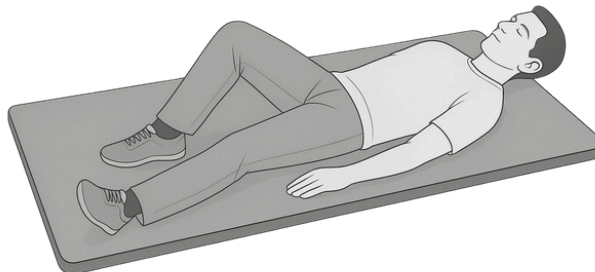
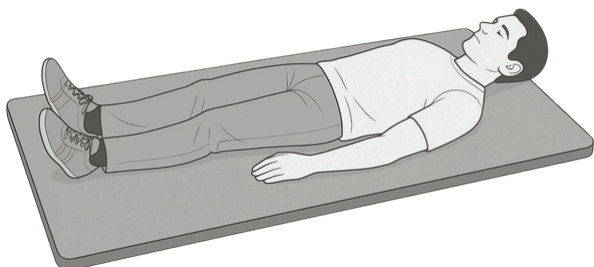


UNOŚ OPEROWANĄ NOGĘ DO GÓRY

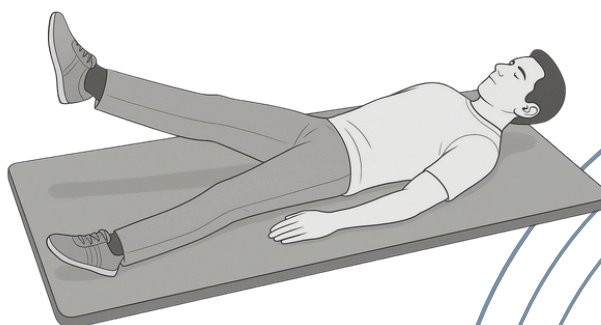
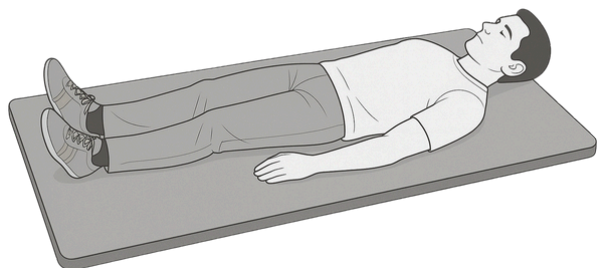


Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny
im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

- 1**
- P.W - leżenie na plecach, nogi wyprostowane
 - RUCH - zginaj nogę operowaną w biodrze i kolanie do 90 stopni, przesuwając stopą po podłożu, utrzymaj 5 sek. i wyprostuj nogę



- 2**
- P.W - leżenie na plecach, nogi wyprostowane
 - RUCH - unieś nogę operowaną prostą do góry, zginając biodra max. do 90 stopni, przytrzymaj 5 sek. i powoli opuść



- 3**
- P.W - stanie prosto (z asekuracją jeśli trzeba)
 - RUCH - unieś nogę operowaną do góry zgiętą w kolanie, utrzymaj 5 sek. i powoli opuść



Opracowała mgr fizjoterapii Barbara Bąk
mgr fizjoterapii Anna Krużel
mgr spec. fizjoterapii Anna Wiencko