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

Zalecenia w rehabilitacji stawu kolanowego

Ćwiczenia opisane są w trzech wariantach trudności.
Każde ćwiczenie wykonujemy po 20 powtórzeń.
Ćwicz minimum raz dziennie, każdego dnia.

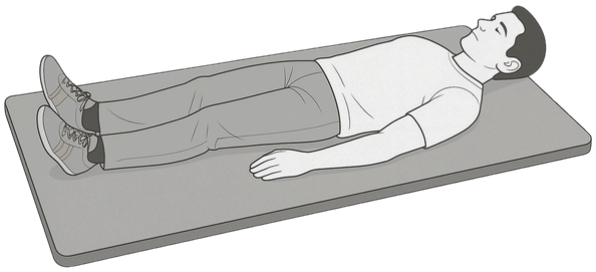
1 ZESTAW

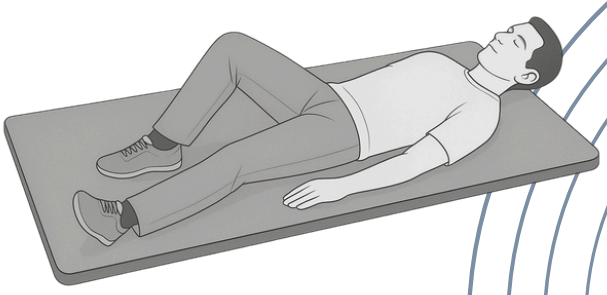
Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia
- W każdym ćwiczeniu utrzymaj pozycję przez około 2-3 sekundy
- W zademonstrowanych ćwiczeniach używana jest mała piłka gimnastyczna. W celu zmniejszenia trudności ćwiczenia możesz użyć wałka lub ręcznika.

ZGINAJ I PROSTUJ OPEROWANY STAW KOLANOWY

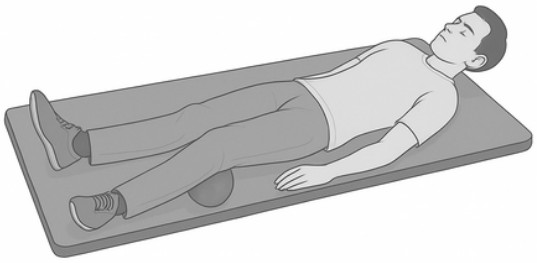
1) Zegnij operowaną nogę w stawie kolanowym, powoli przesuwając piętę po podłożu w kierunku pośladka
2) Stopniowo prostuj nogę w stawie kolanowym, aż do całkowitego wyprostu i przyciągnij palce u stóp w swoim kierunku.

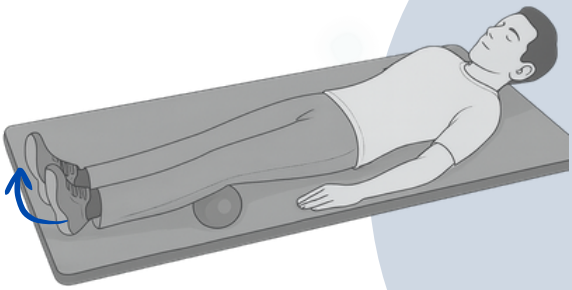




NAPINAJ PRZEDNIĄ GRUPĘ MIĘŚNI UDA

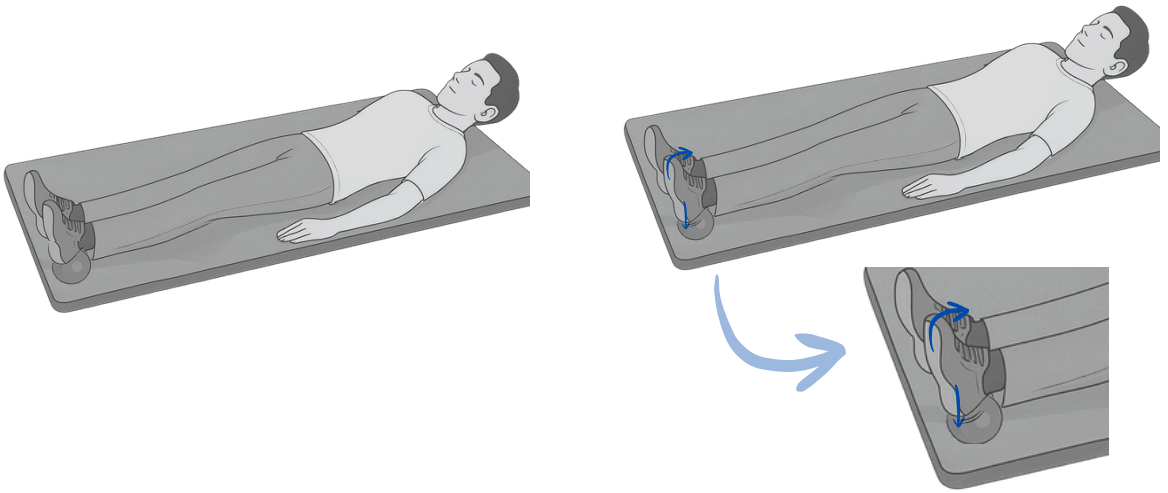
1) Umieść małą piłkę gimnastyczną pod kolanem nogi operowanej
2) Wyprostuj nogę w stawie kolanowym dociskając piłkę do materaca





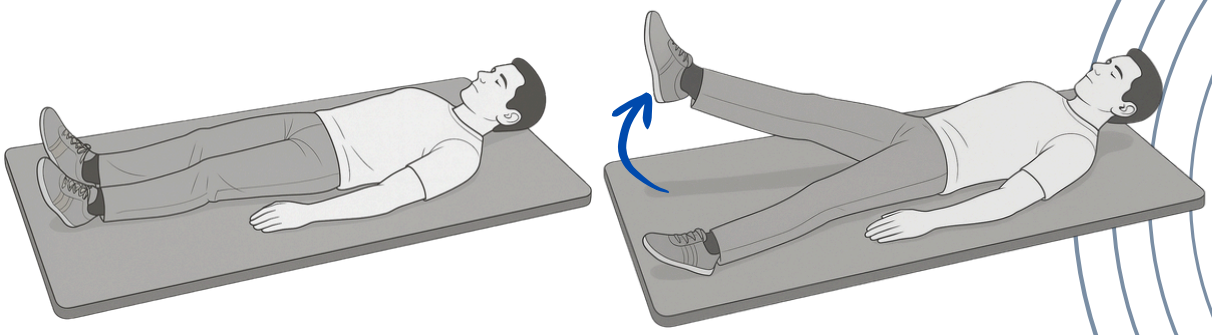
NAPINAJ GRUPĘ TYLNĄ MIĘŚNI UDA

1) Umieść małą piłkę gimnastyczną pod piętą operowanej nogi
2) Wciskaj piętę w piłkę napinając całą kończynę dolną.



UNOŚ PROSTĄ NOGĘ DO GÓRY

1) Unoś operowaną nogę delikatnie do góry przyciągając palce u stóp w swoim kierunku.



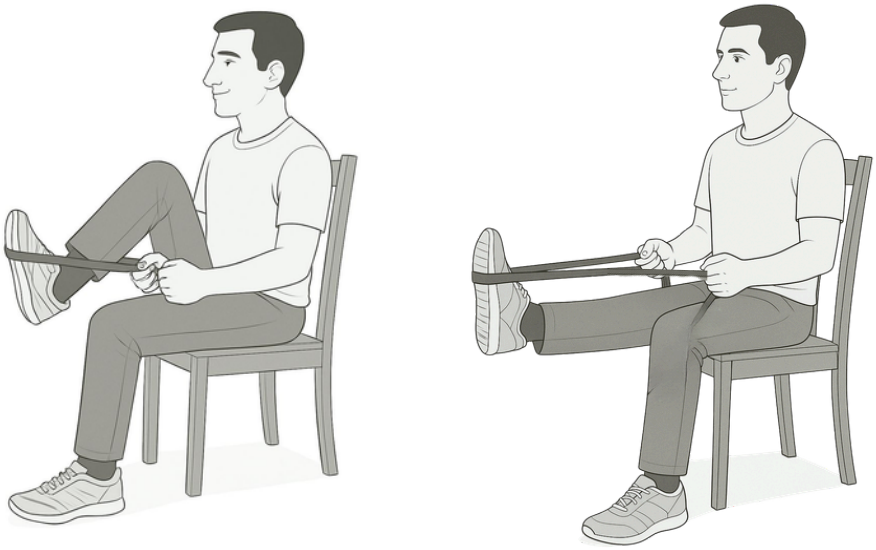
2 ZESTAW

Pozycja wyjściowa:

- Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w pozycji siedzącej.
- W każdym ćwiczeniu utrzymaj pozycję przez około 2-3 sekundy.
- Do ćwiczeń potrzebna będzie taśma gimnastyczna i ciężarek na kostkę.

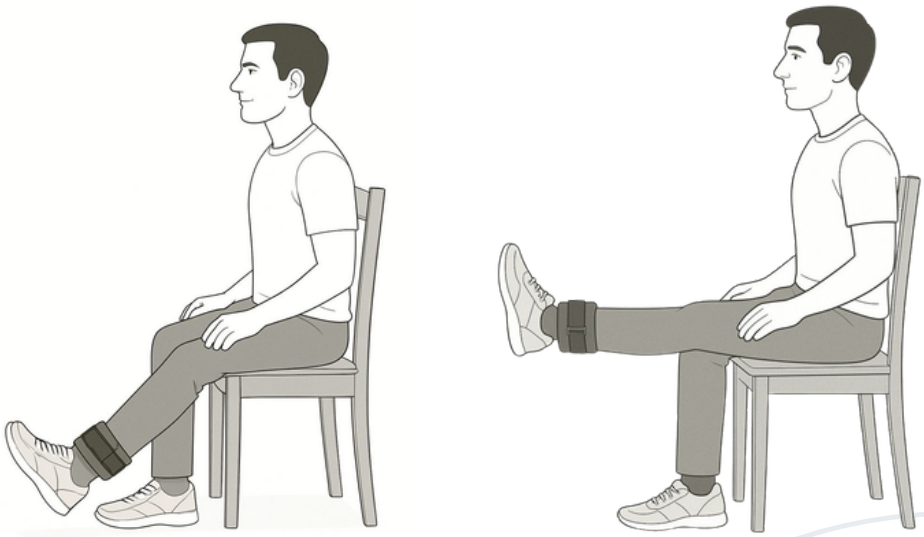
ZGINAJ I PROSTUJ OPEROWANY STAW KOLANOWY

1) Zegnij operowaną nogę w stawie kolanowym i obwiąż taśmę dookoła stopy, a końce taśmy złap w dłoniach.
2) Wyprostuj nogę w stawie kolanowym utrzymując napięcie na taśmie.



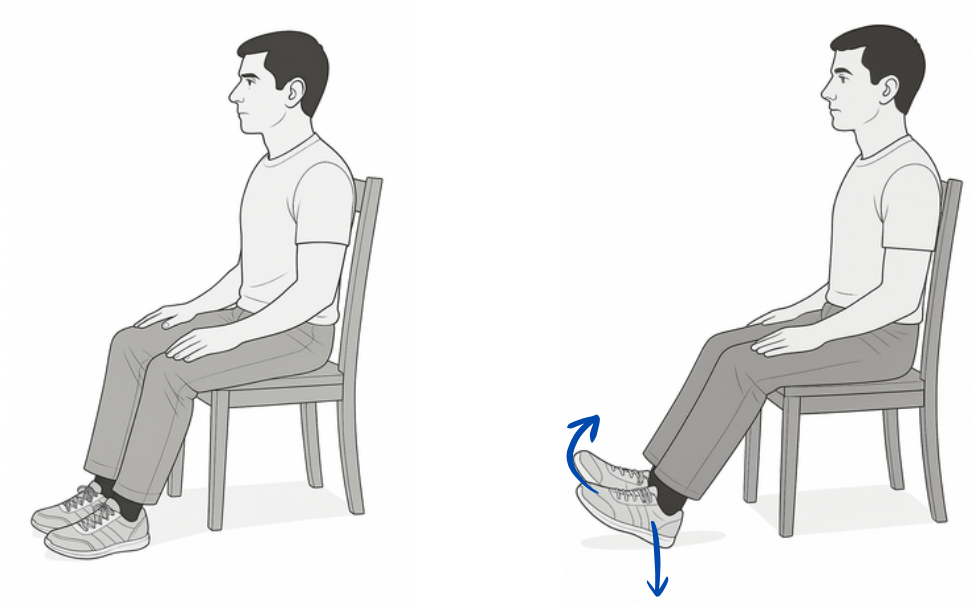
NAPINAJ PRZEDNIĄ GRUPĘ MIĘŚNI UDA

1) Ustaw stopy na szerokość bioder. W okolicy kostki operowanej nogi obwiąż 0.5 lub 1 kg ciężarek.
2) Wyprostuj nogę w stawie kolanowym i przyciągnij palce w swoim kierunku.



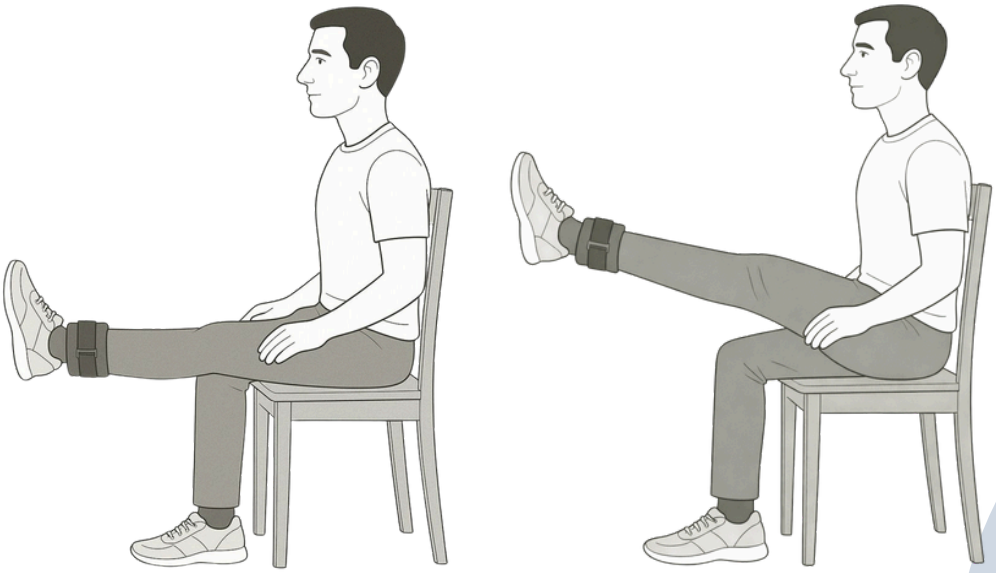
NAPINAJ GRUPĘ TYLNĄ MIĘŚNI UDA

1) Ustaw stopy na szerokość bioder.
2) Wciskaj pięty w podłoże (palce u stóp przyciągnij w swoim kierunku) tak jakbyś chciał odepchnąć się od krzesła.



UNOŚ PROSTĄ NOGĘ DO GÓRY

1) Ustaw stopy na szerokość bioder, a operowaną nogę prosta w stawie kolanowym unieś nad ziemię. W celu utrudnienia ćwiczenia w okolicy kostki operowanej nogi możesz zawiązać ciężarek.
2) Unieś jak najwyżej prostą, operowaną nogę, a następnie powoli opuszczaj w dół.



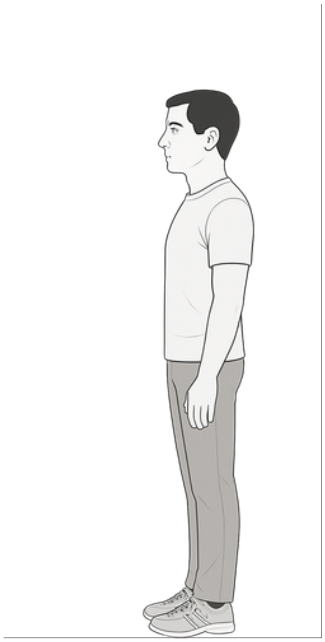
3 ZESTAW

Pozycja wyjściowa:

- Pozycja stojąca, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia.
- W każdym ćwiczeniu utrzymaj pozycję przez około 2-3 sekundy.
- W celu asekuracji używaj ściany lub stabilnej poręczy.

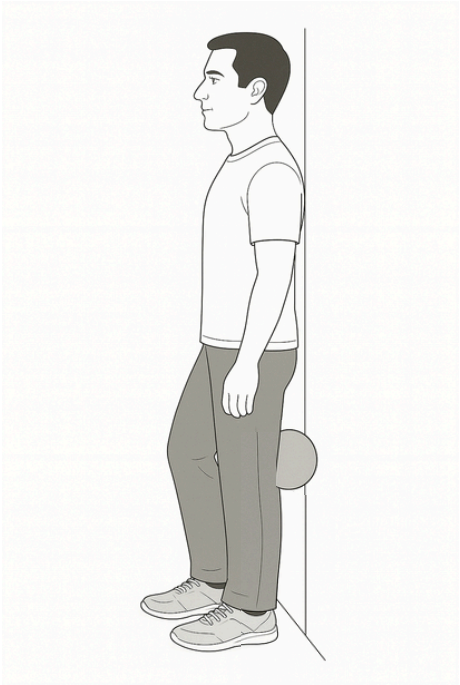
ZGINAJ I PROSTUJ OPEROWANY STAW KOLANOWY

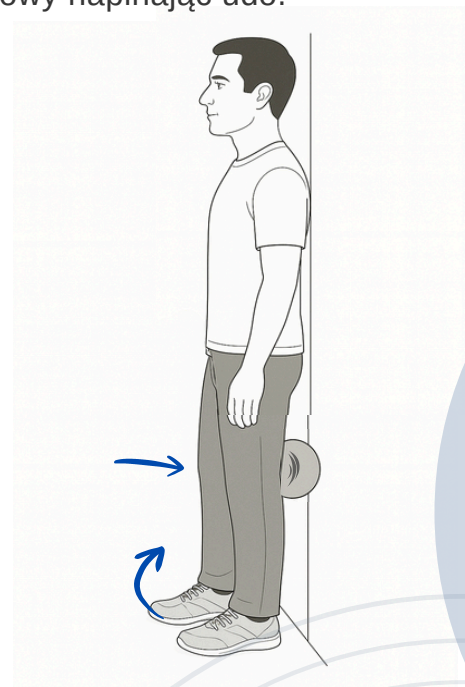
1) Stań tyłem do ściany z nogami na szerokość bioder.
2) Staraj się zrobić przysiad opierając plecy o ścianę.



NAPINAJ PRZEDNIĄ GRUPĘ MIĘŚNI UDA

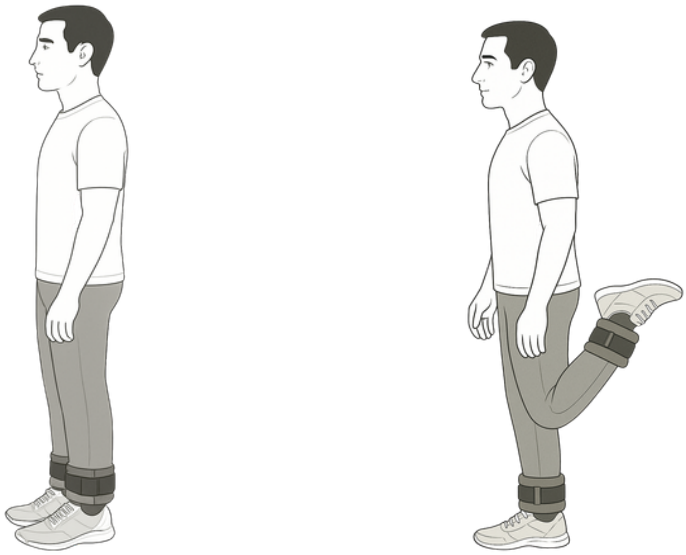
1) Stań tyłem przy ścianie, umieszczając małą piłkę pomiędzy ścianą, a operowanym stawem kolanowy.
2) Wyprostuj nogę w stawie kolanowym dociskając kolano do piłki, a palce stóp unieś w kierunku głowy napinając udo.





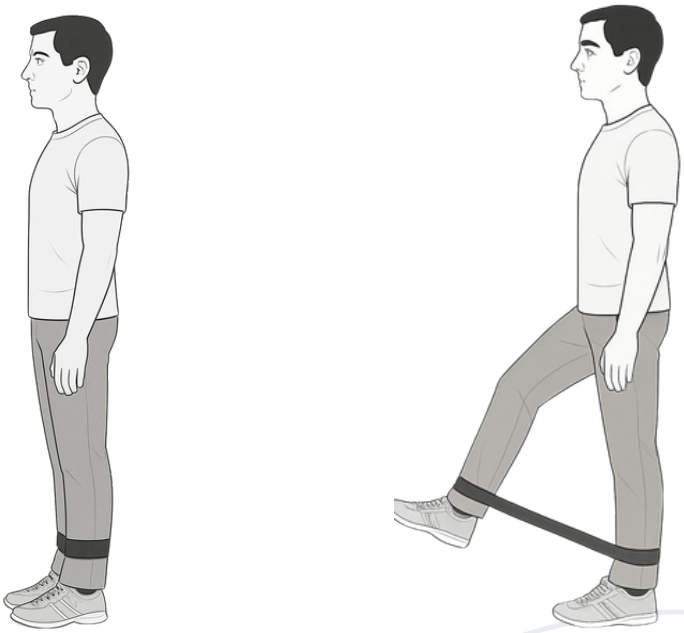
NAPINAJ GRUPĘ TYLNĄ MIĘŚNI UDA

1) Stań prosto ze stopami na szerokość bioder. Dookoła stawów skokowych obwiąż 0.5 lub 1 kg ciężarek.
2) Zegnij operowaną nogę w stawie kolanowym, przyciągając piętę do pośladka.



UNOŚ PROSTĄ NOGĘ DO GÓRY

1) Ustaw stopy na szerokość bioder, a wokół kostek obwiąż taśmę
2) Unieś do przodu wyprostowaną nogę, druga noga niech utrzymuje napięcie na taśmie.



Opracowała mgr fizjoterapii Monika Wicher