

Zalecenia w rehabilitacji stawu kolanowego

Ćwiczenia opisane są w trzech wariantach trudności.

Każde ćwiczenie wykonujemy po 20 powtórzeń.

Ćwicz minimum raz dziennie, każdego dnia.

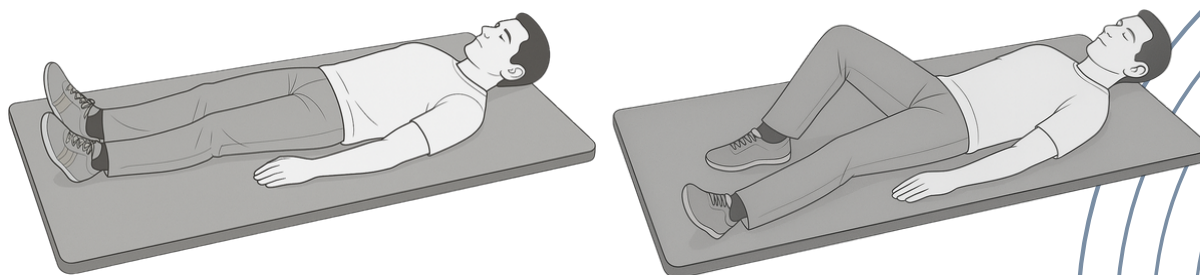
1 ZESTAW

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.

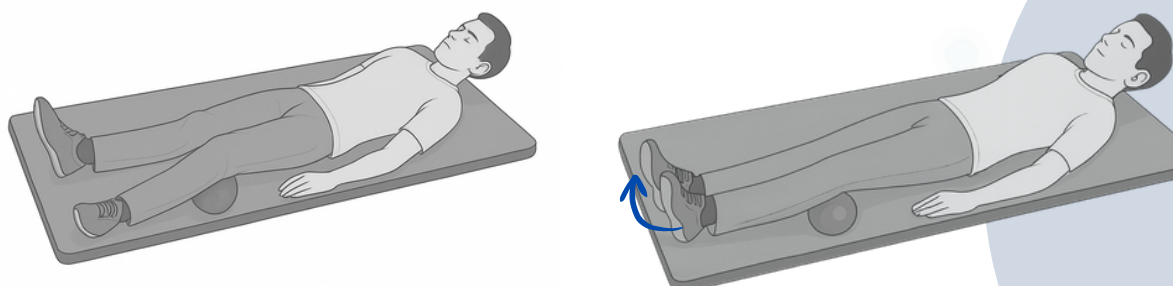
ZGINAJ I PROSTUJ OPEROWANY STAW KOLANOWY

- 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



Zalecenia w rehabilitacji stawu skokowego

Ćwiczenia opisane są w trzech wariantach trudności.

Każde ćwiczenie wykonujemy po 20 powtórzeń.

Ćwicz minimum raz dziennie, każdego dnia.

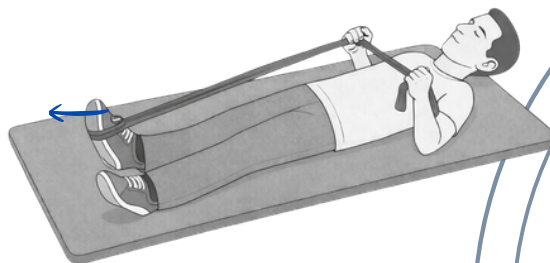
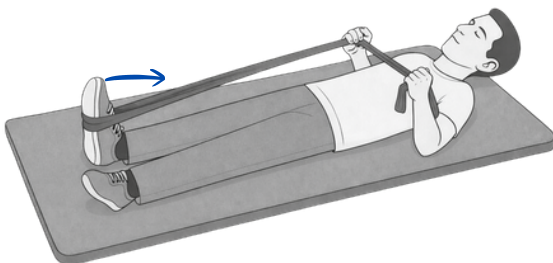
1 ZESTAW

Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia
- W każdym ćwiczeniu utrzymaj pozycję przez około 2-3 sekundy
- Do ćwiczeń potrzebna będzie taśma gimnastyczna

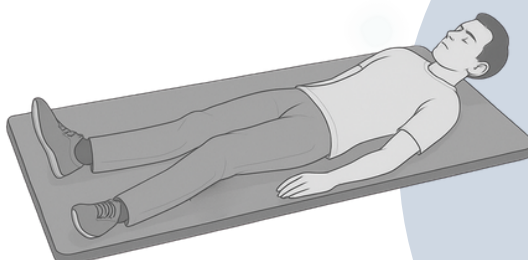
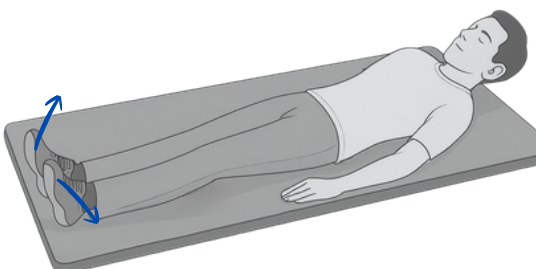
ZGINAJ I PROSTUJ OPEROWANY STAW SKOKOWY

- 1) Zegnij grzbietowo staw skokowy przyciągając z całych sił palce w swoją stronę. Poglębiaj ruch taśmą.
- 2) Zginaj podeszwowo stopę przeciwko oporowi taśmy.



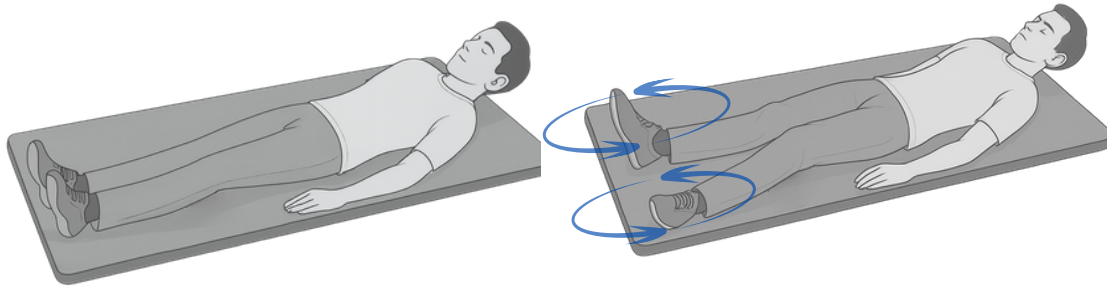
PRZESUWAJ STOPE W PRAWO I W LEWO

- 1) Wykonaj zgięcie grzbietowe jak w ćwiczeniu wyżej, a następnie oddal maksymalnie palce stóp od siebie (pięty pozostają nieruchomo).
- 2) Wróć do pozycji wyjściowej rozluźniając stopy.



WYKONUJ KRAŻENIA STOPAMI

- 1) Wykonaj naprzemienne okrężenia stopami raz w prawą, raz w lewą stronę.



2 ZESTAW

Pozycja wyjściowa:

- Siad na piłce gimnastycznej, stopy oparte o ziemię, ręce na udach.
- W każdym ćwiczeniu utrzymaj pozycję przez około 2-3 sekundy.
- Do tego zestawu ćwiczeń będziesz potrzebować piłki gimnastycznej, taśmy do ćwiczeń oraz małej piłeczki.
- Pamiętaj! Ćwiczenia wykonuj do granicy bólu

ZGINAJ I PROSTUJ OPEROWANY STAW SKOKOWY

- 1) Usiądź prosto na piłce gimnastycznej, oprzyj ręce na udach, odsuń stopy od piłki do przodu. Powoli przenieś ciężar ciała na stopy wykonując ruch miednicą w przód wraz z piłką.
- 2) Wróć do pozycji wyjściowej odchylając się do tyłu



PRZESUWAJ STOPE W PRAWO I W LEWO

- 1) Załóż na stopy taśmę, a następnie nie ruszając piętami oddal od siebie palce stóp odchylając je na boki.
- 2) Wróć do pozycji wyjściowej rozluźniając stopy.



WYKONUJ KRAŻENIA STOPAMI

- 1) Umieść małą piłeczkę tenisową pod operowaną stopą.
- 2) Przesuwaj piłeczkę pod stopą od pięty, boczną krawędzią stopy w stronę palców.
- 3) Wróć piłeczką dociskając ją środkową krawędzią stopy w stronę pięty.



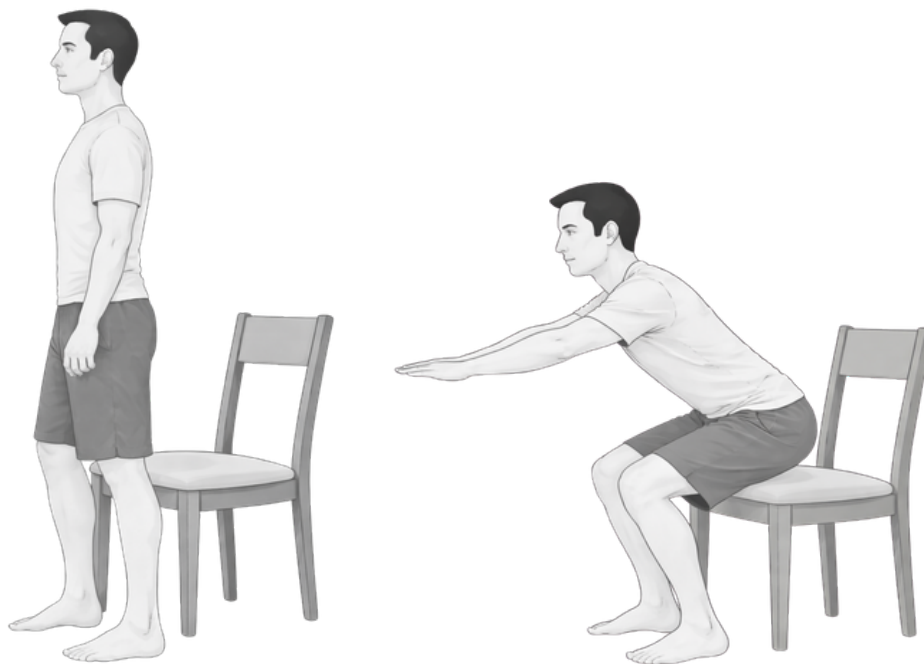


Pozycja wyjściowa:

- Stanie prosto, stopy na szerokość bioder, w celu asekuracji krzesło lub barierka.
- W każdym ćwiczeniu utrzymaj pozycję przez około 2-3 sekundy.
- Do tego zestawu ćwiczeń będziesz potrzebować małej piłeczki.
- Pamiętaj! Ćwiczenia wykonuj do granicy bólu

ZGINAJ I PROSTUJ OPEROWANY STAW SKOKOWY

- 1) Stań tyłem do krzesła z nogami na szerokość bioder.
- 2) Staraj się zrobić przysiad do krzesła (z czasem o coraz niższej wysokości).



PRZESUWAJ STOPE W PRAWO I W LEWO

- 1) Połóż na ziemi, z boku operowanej stopy małą piłeczkę.
- 2) Unieś maksymalnie do góry palce operowanej stopy i nie odrywając pięty od podłoża przenieś palce nad piłeczką na drugą stronę.
- 3) Wróć w ten sam sposób do pozycji wyjściowej.



WYKONUJ KRĄŻENIA STOPAMI

- 1) Unieś piętę operowanej nogi nie odrywając palców od ziemi.
- 2) Wykonaj krążenie pięta po jak największym okręgu w prawą i w lewą stronę.

