



## **ZESTAW ĆWICZEŃ DLA PACJENTÓW PO ENDOPLASTYCE STAWU BIODROWEGO**

Ćwiczenia wykonywane w pozycji leżącej na plecach, kończyny dolne w odwiedzeniu:

1. Naprzemienne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp / 20 powtórzeń /.
2. Napinanie mięśni pośladkowych: docisnąć pośladki do podłoża, wytrzymać policzyć do 3, rozluźnić. Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.
3. Napinać mięsień czworogłowy. Dociskać tylną część kolana do podłoża, przytrzymać w napięciu licząc do 3, rozluźnić i powtórzyć 20 razy
4. Podłożyć pod kolano zrolowany ręcznik, podnosić stopę aż do pełnego wyprostowania, policzyć do 3, powoli opuścić. Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.
5. Przesuwając stopę po podłożu zginać kolano, następnie w ten sam sposób wyprostować. Powtórzyć w 4 seriach po 5 razy.
6. Ćwiczenia unoszenia wyprostowanej kończyny: napiąć mięsień czworogłowy i podnieść kończynę, przytrzymać 2 sek. opuścić, odpocząć. Powtórzyć w 2 seriach po 10 razy.
7. Ćwiczenia odwodzenia w stawie biodrowym: podnieść kończynę, przesunąć w bok, rozluźnić, powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10 razy.
8. Ćwiczenia zgięcia i prostowania w stawie kolanowym w pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami, biodra w zgięciu 90°.

### **WCHODZENIE PO SCHODACH:**

- 1. NOGA ZDROWA**
- 2. KULE**
- 3. NOGA OPEROWANA**

### **SCHODZENIE PO SCHODACH**

- 1. KULE**
- 2. NOGA OPEROWANA**
- 3. NOGA ZDROWA**