



ZESTAW ĆWICZEŃ DLA PACJENTÓW PO ENDOPLASTYCE STAWU KOLANOWEGO

Ćwiczenia wykonywane w pozycji leżącej na plecach:

1. Naprzemienne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp /20 powtórzeń/.
2. Napinać mięsień czworogłowy. Dociskać tylną część kolana do podłoża, przytrzymać w napięciu licząc do 3, rozluźnić i powtórzyć 20 razy.
3. Podłożyć pod kolano duży zrolowany ręcznik, podnosić stopę aż do pełnego wyprostowania policzyć do 3, powoli opuścić, powtórzyć 20 razy.
4. Przesuwając stopę po podłożu zginać kolano do granicy bólu, wytrzymać i powoli wracać do pełnego wyprostowania.
5. Przesuwając stopę po podłożu zginać kolano, stopę lekko skrócić do wewnątrz, docisnąć piętę do podłoża tak aby poczuć napięcie mięśni tylnych ud, policzyć do 3, rozluźnić i powtórzyć 10 razy.
6. Ćwiczenia unoszenia wyprostowanej kończyny: napiąć mięsień czworogłowy i podnieść nogę przytrzymać 2 sek. opuścić, odpocząć. Powtórzyć w 2 seriach po 10 razy.
7. Ćwiczenia mięśni przywodzących uda: ścisnąć poduszkę między nogami, policzyć do 3, powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenia wykonywane w pozycji leżącej na brzuchu /po usunięciu szwów/.

8. Ćwiczenie wspomaganego zgięcia kolana: zgiąć operowane kolano, drugą nogą wspomóc zakres ruchu, przytrzymać 10 sekund, powtórzyć w 2 seriach po 10 razy.
9. Ćwiczenie pełnego wyprostowania w stawie kolanowym: zgiąć grzbietowo stopy/palce podwinąć / na przemian odrywamy kolano od podłoża, wytrzymać 3 sekundy, powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej:

10. Ćwiczenia zgięcia i prostowania kolana: siad z kończynami dolnymi luźno zwisającymi, biodra w zgięciu 90⁰ /równomiernie obciążamy biodra/, powoli zginamy operowaną kończynę do tyłu, powoli prostujemy, wytrzymać 3 sekundy opuścić i w seriach powtórzyć 50 razy.
11. Ćwiczenia wspomaganego zgięcia kolana: siad jak w ćw. wyżej, położyć stopę zdrowej nogi na stopę nogi operowanej, delikatnie pchać stopy do tyłu zginając kończynę, przytrzymać i rozluźnić, powtórzyć w 2 seriach po 20 razy.
12. Jazda na rowerze stacjonarym bez obciążenia / obciążenie można stopniowo zwiększać/.



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

WCHODZENIE PO SCHODACH:

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

SCHODZENIE PO SCHODACH:

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