Dr Szarzyński
Tel. 517 678 268
szarmiro@tlen.pl

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB PO ZABIEGACH NAPRAWCZYCH STAWU KOLANOWEGO

Pani/Pan ……..

SZANOWNI PAŃSTWO

Przedstawiony schemat jest graficznym obrazem ćwiczeń, które należy wykonywać po operacyjnej naprawie uszkodzeń stawu kolanowego. Lekarz prowadzący poinformuje o wyborze właściwych ćwiczeń w zależności od rodzaju wykonanego zabiegu operacyjnego i czasu jaki upłynął po interwencji chirurgicznej.

Ogólna zasada usprawniania sprowadza się do stwierdzenia, że ćwiczyć należy często, ale krótko. Proponujemy zatem 3-5 serii ćwiczeń po 5-15 min.
Samodzielne ćwiczenia są niezbędną kontynuacją leczenia operacyjnego.

Wykonanie zalecanego treningu jest skuteczne po wcześniejszym fachowym instruktażu, niekiedy potrzebny bywa specjalistyczny nadzór.
Wszystkie ćwiczenia należy realizować w zakresie, który nie prowokuje bólu !!!

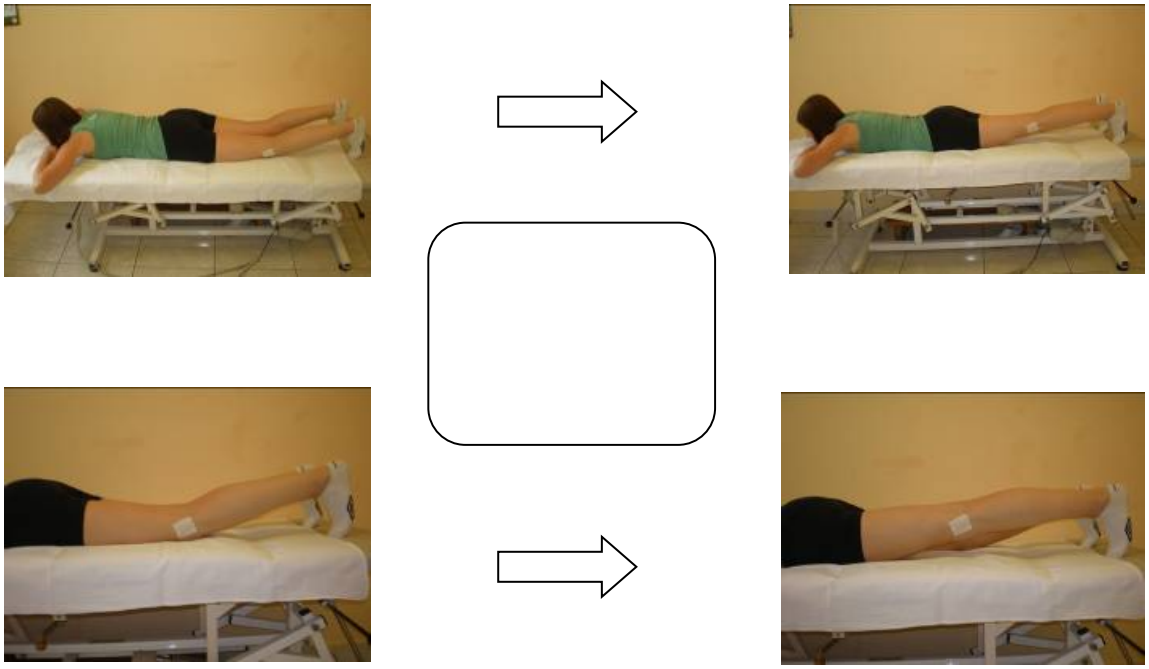
Lekarz Ośrodka (dr med. Mirosław Szarzyński) oraz fizjoterapeuci są do Państwa dyspozycji. W razie jakichkolwiek wątpliwości prosimy o kontakt.

Prosimy o posiadanie niniejszego programu ćwiczeń podczas kolejnych wizyt kontrolnych!!!

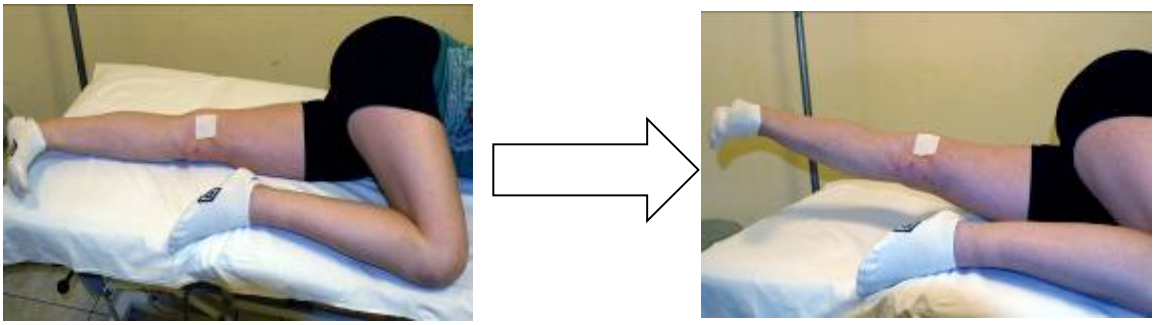
1. **Ćwiczenia wyprostu: w ułożeniu na plecach przyciskanie tylnej powierzchni kolana do podłoża przez napięcie mięśni na przedniej powierzchni uda. Jednocześnie stopę i palce należy zgiąć grzbietowo tj. do góry.**

2. **Ćwiczenia zginania kolana: stopa zgięta podeszwowo (do dołu), zginanie kolana przez zbliżanie podpartej na podłożu pięty w kierunku pośladka.**

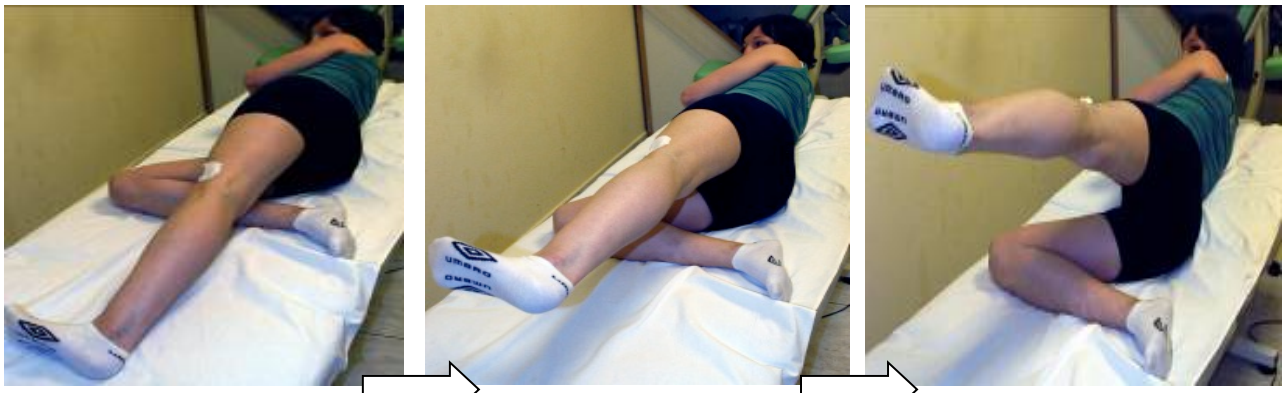
3. **Ćwiczenia wyprostu kolana: w ułożeniu na brzuchu podparcie na palcach stóp, miednicy i klatce piersiowej. Głowa spoczywa na skrzyżowanych przedramionach. Należy unieść kolana ponad poziom posłania przy zachowanym podparciu stóp, miednicy i klatki piersiowej.**



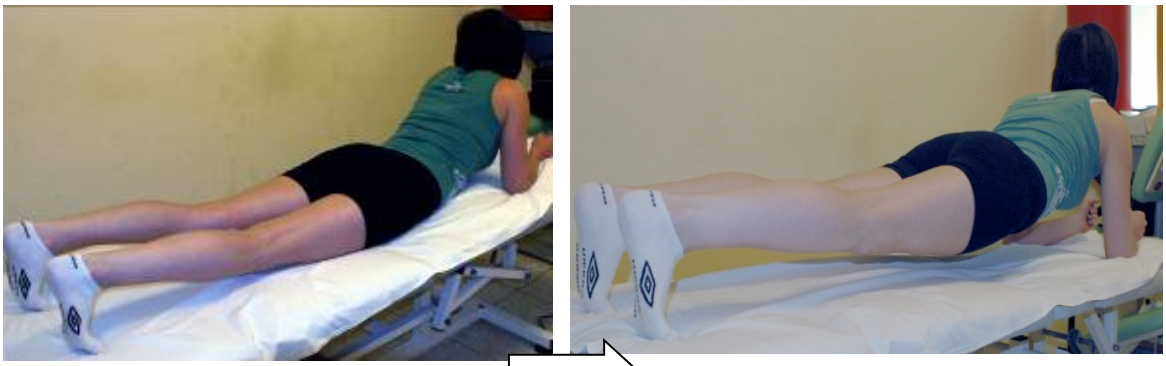
4. **Ćwiczenia przywodzenia: ułożenie na chorym boku; zdrowa kończyna zgięta w biodrze i kolanie ok. 90^0; operowaną kończynę wyprostowaną w kolanie należy unieść do góry tak, aby oderwać ją całą od podłoża, w tym czasie stopa jest zgięta grzbietowo – do góry.**



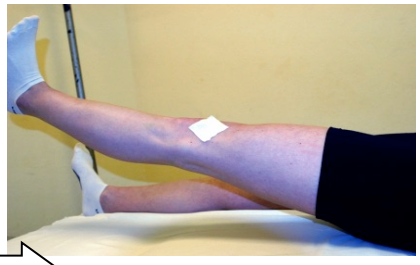
5. **Ćwiczenia odwodzenia: ułożenie na zdrowym boku, zdrową kończynę należy zgiąć w biodrze i kolanie; kończynę operowaną należy unieść ku górze wyprostowaną w kolanie.**



6. **Ćwiczenia czynne wyprostu: ułożenie na brzuchu z podparciem na palcach stóp, udach, miednicy oraz przedramionach. Należy unieść miednicę i uda do góry przy zachowanym podparciu na palcach stóp i przedramionach.**



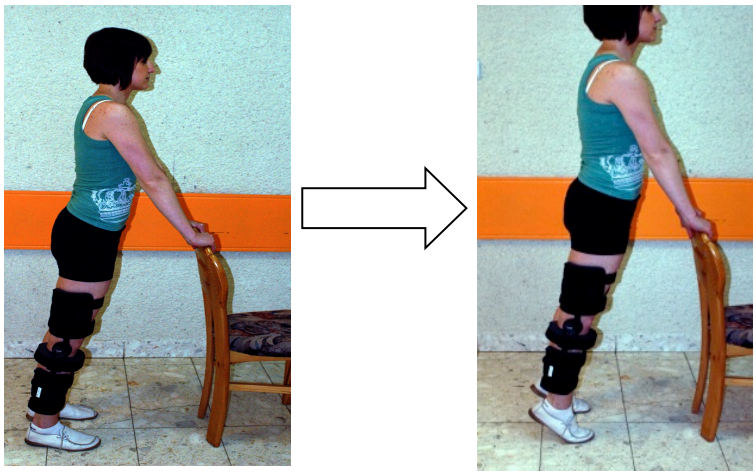
7. **Ćwiczenia czynne wyprostu: stopa zgięta grzbietowo (do góry), cała kończyna wyprostowana w kolanie i uniesiona nad podłoże.**



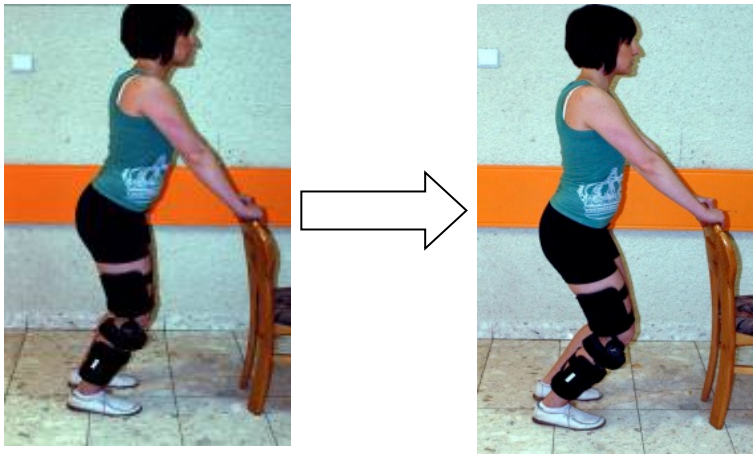
8. **Ćwiczenia czynne zgięcia i wyprostu: pozycja siedząca na krześle; stopa chorej kończyny oparta na ręczniku, który leży na gładkiej podłodze; przesuwanie ręcznika stopą do przodu i tyłu w dostępnym zakresie ruchów kolana.**

9. **Ćwiczenia wyprostu kolana oraz rozciąganie tylnej grupy mięśni uda i łydki: pozycja stojąca twarzą do ściany w oddaleniu na długość wyciągniętych rąk; chora kończyna w wyproście w pozycji zakrocznej; przybliżanie miednicy do ściany przy zachowaniu podparcia na całych stopach i wyciągniętych rękach.**

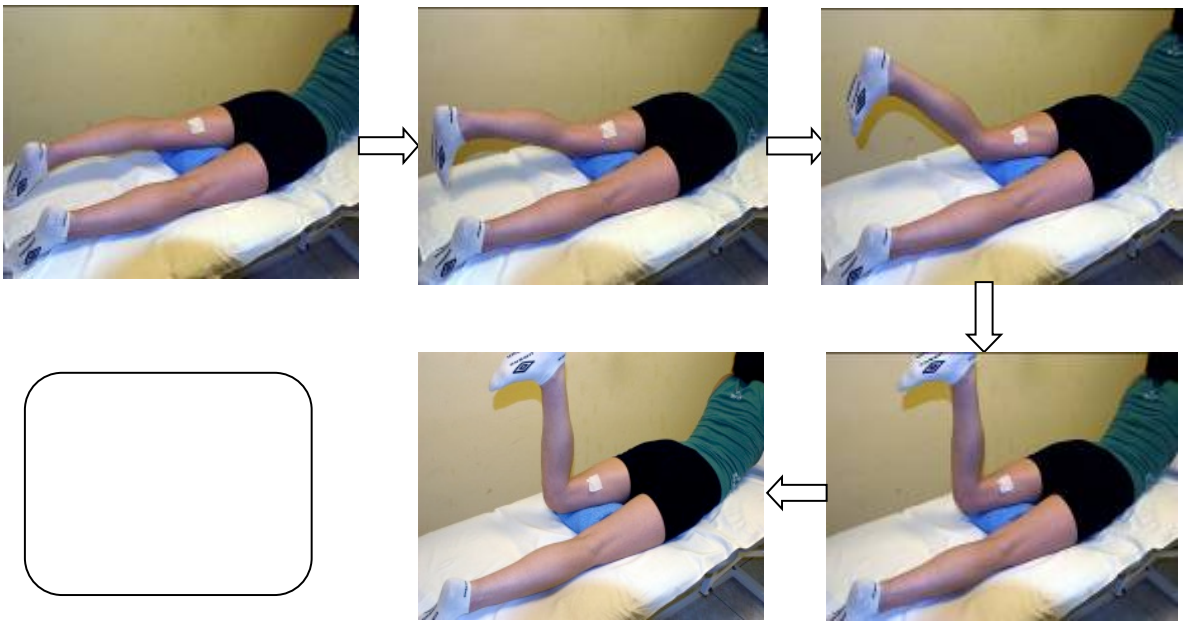
10. **Ćwiczenia mięśni łydki: unoszenie całego ciała na palcach stóp z asekuracją o oparcie krzesła.**



11. **Ćwiczenia zginania: podparcie na całych stopach, powolne zginanie kolan z asekuracją.**



12. **Ćwiczenia zginania: ułożenie na brzuchu, pod udem ręcznik złożony w kostkę; powolne zginanie kolana przez zbliżanie pięty do pośladka.**



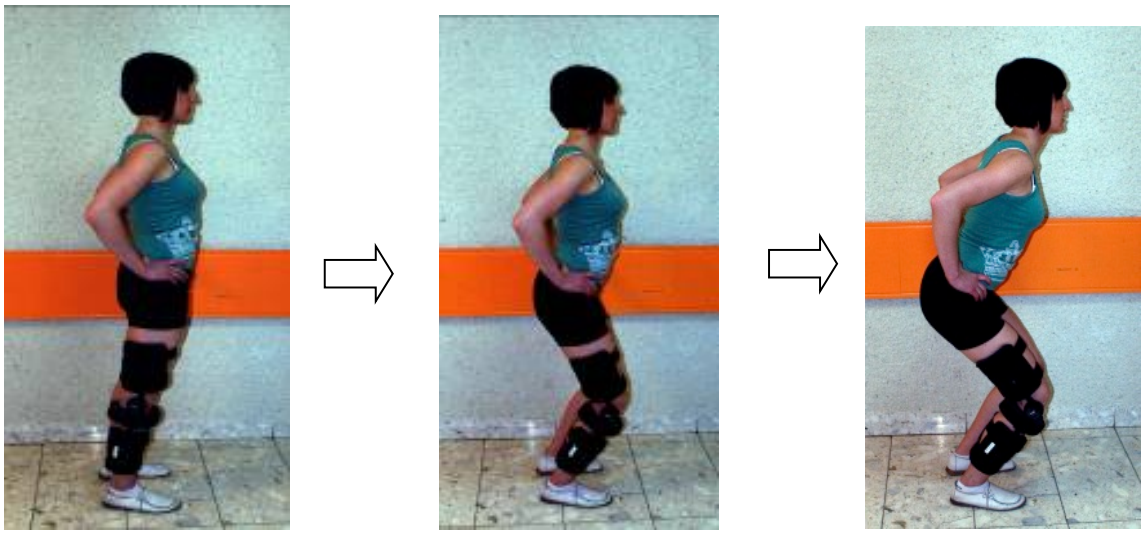
13. **Ćwiczenia mięśni łydki: unoszenie ku górze pięty chorej kończyny ze stopą ustawioną na krześle. Można dodatkowo zwiększyć opór przez przyciskanie uda obiema rękami.**

14. **Ćwiczenie czynne wyprostu kolana: pozycja siedząca; podnoszenie stopy i łydki ku górze do granicy bólu.**

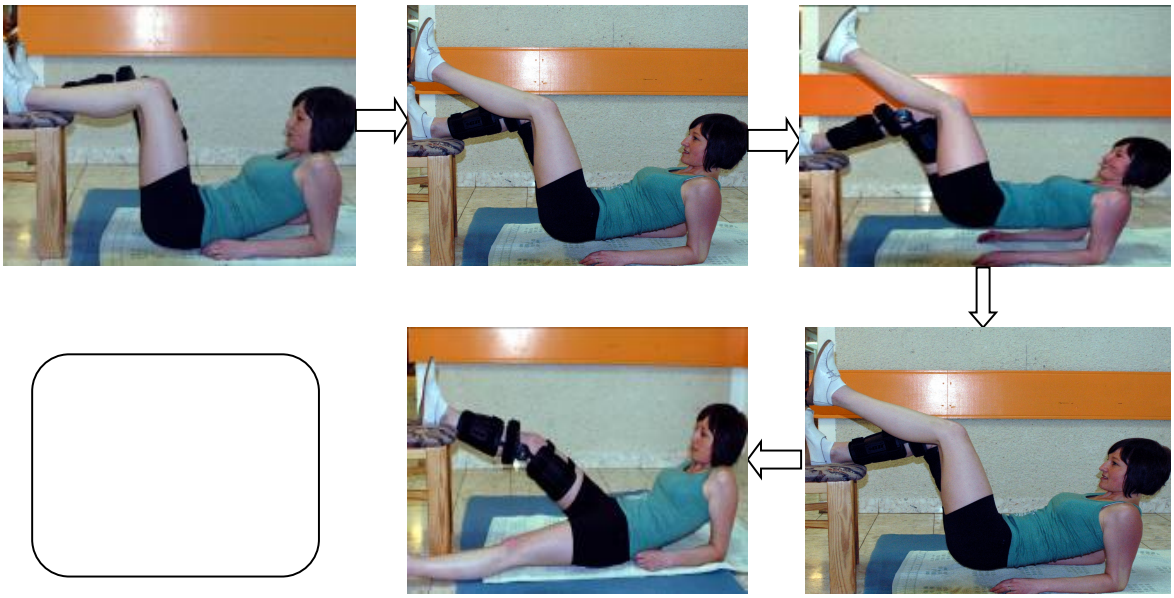
15. Ćwiczenia czynne odwodzenia biodra: pozycja siedząca na krześle; stopa chorej kończyny oparta na ręczniku, który leży na gładkiej podłodze; przesuwanie ręcznika do boku i na powrót ku drugiej stopie przy kolanie zgiętym do 90°.

16. Ćwiczenia odwodzenia: pozycja stojąca na gładkiej podłodze, pod stopą chorej kończyny podłożony ręcznik, ciężar ciała na zdrowej kończynie; ruch wyprostowanej, chorej kończyny do boku i następnie powrót do pozycji wyjściowej.

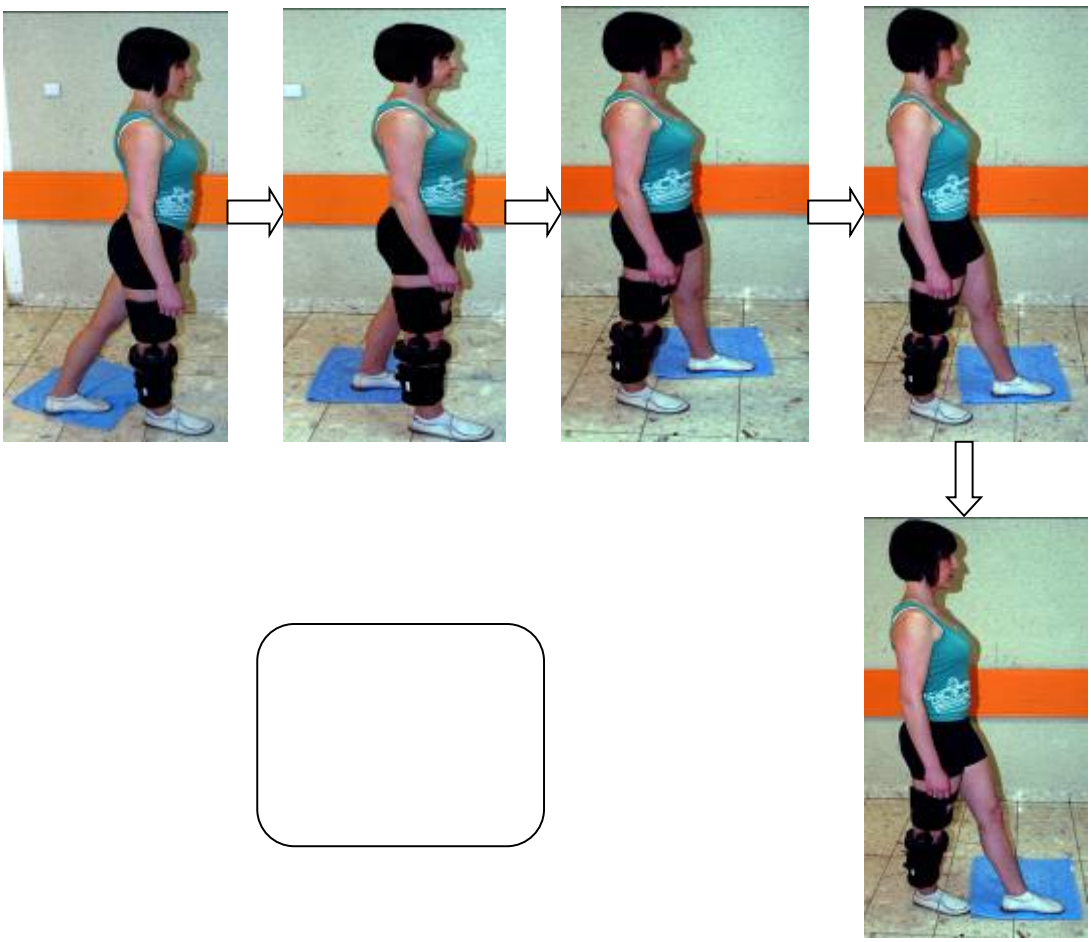
17. **Ćwiczenia czynne zginania i wyprostu w pozycji stojącej: podparcie symetryczne na obu stopach, ręce na biodrach; powolny ruch przysiadu do zgięcia kolan ok. 90° a następnie powrót do wyprostu; stopy stale w pełnym podparciu na podłodze.**



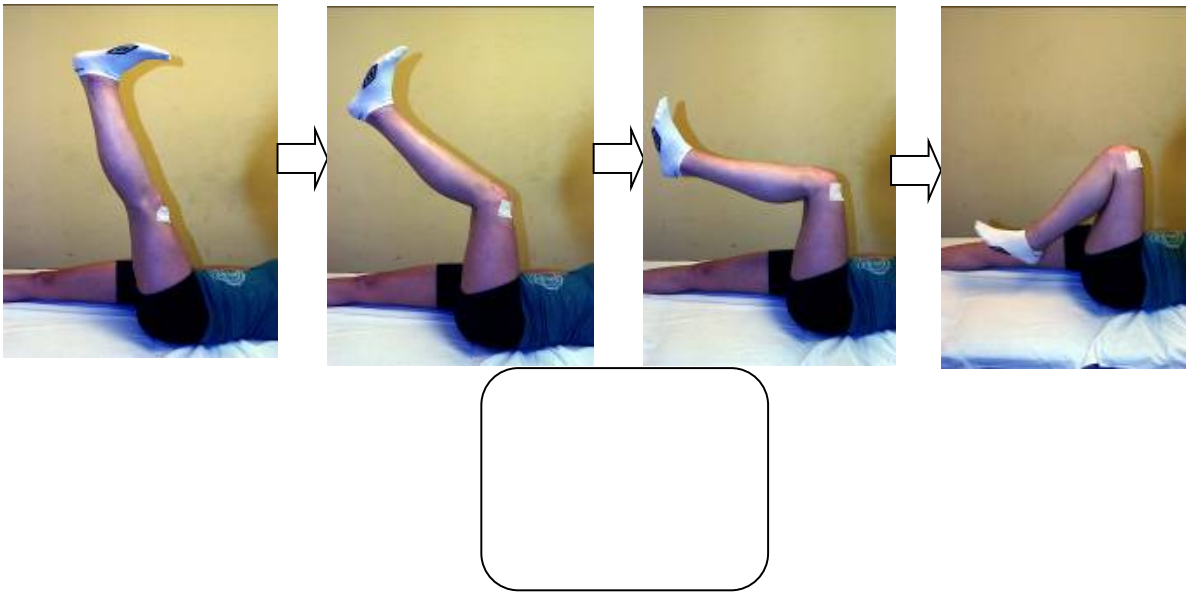
18. **Ćwiczenia zginania kolana z oporem: ułożenie na plecach i podparcie na przedramionach; obie kończyny podparte na krześle na piętach; unoszenie zdrowej kończyny ku górze a następnie całego ciała z podparciem na pięcie chorej kończyny i przedramionach. Po uniesieniu tułowia należy powoli opuszczać zdrową kończynę do poziomu podłogi.**



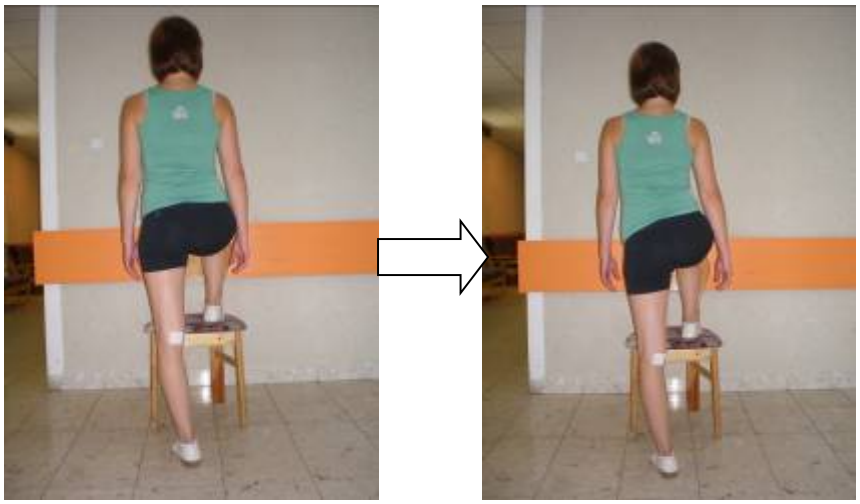
19. **Ćwiczenia czynne rotacji: pozycja stojąca, ciężar ciała oparty na wyprostowanej chorej kończynie; przesuwanie ręcznika po podłodze zdrową kończyną od tyłu do przodu ruchem okrężnym.**



20. **Ćwiczenia zginania: w ułożeniu na plecach kończyna wyprostowana w kolanie uniesiona do góry; powolne opuszczanie stopy i łydki do dołu przy biodrze stale zgiętym do 90°.**



21. **Ćwiczenia koordynacji mięśni kończyny podpórczej: pozycja stojąca z podparciem na kończynie operowanej, kończyna zdrowa zgięta w kolanie i biodrze podparta na stopie ustawionej na krześle; miednicę po stronie zdrowej należy unosić ku górze i opuszczać do dołu zachowując podparcie na kończynach jak w opisanej pozycji wyjściowej.**



22. **Ćwiczenia koordynacji ruchowej mięśni operowanej kończyny: kolana w niewielkim zgięciu; zachowując podparcie na operowanej kończynie pochylanie tułowia do przodu z próbą dotknięcia palcami podłogi, podczas pochylania tułowia kończyna zdrowa jest unoszona ku górze dla zachowania równowagi.**

Program ćwiczeń przygotowali i opracowali:

dr n. med. Krzysztof Gawęda
dr n. med. Marta Tarczyńska
mgr Tadeusz Chrościcki

Życzymy Państwu wytrwałości, sukcesów i satysfakcji w realizacji programu ćwiczeń

Prawa autorskie zastrzeżone NZOZ ARTHROS.