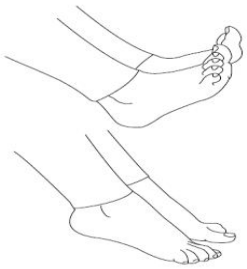
KLINIKA PROMIENISTA

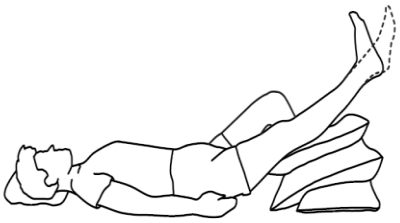
INFORMATOR
Rehabilitacja po endoprotezie / kapoplastyce stawu kolanowego

Szanowna/y Pani/e,
Wszelkie ćwiczenia wykonywane, zwłaszcza bezpośrednio po zabiegu operacyjnym mają na celu zwiększenie zakresu ruchów w operowanym stawie oraz wzmocnienie siły mięśniowej. Ćwiczenia te przede wszystkim nie mogą wywierać niekorzystnego wpływu na stabilność endoprotezy i powinny być wykonywanie do granicy bólu.

Wykonuj następujące ćwiczenia:

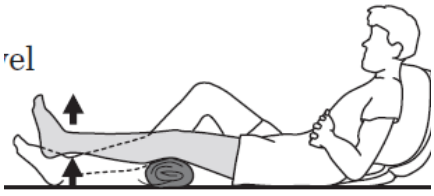


1. Leżąc lub siedząc, zgiąć kolana, stopy oparte o podłoże, RUCH – palce zadarte do sufitu, następnie opadają na podłoże, a stopy odrywają się od podłoża, 10x

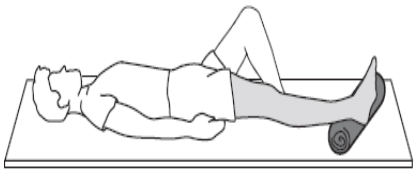


2. Leżąc, noga na poduszkach, kolano proste. RUCH – stopą do siebie i od siebie, 15X

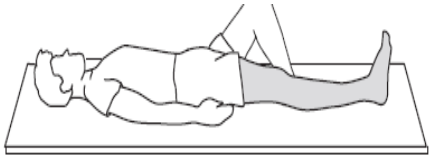
3. Siedząc z plecami mniej lub więcej podpartymi, podłożyć pod udo ręcznik, za końce którego chwytasz. RUCH – zginasz nogę w biodrze i kolanie wspomagając ruch pociąganiem za ręcznik do oporu, następnie powrót do prostej nogi, 15x



4. Siedząc z plecami mniej lub więcej podpartymi, podłożyć pod kolano wałek (zwinięty koc, poduszka, etc.) tak, aby noga w kolanie była zgięta. RUCH – prostujesz kolano i zginasz, stopa zadarta, 15x



5. Leżąc, prosta noga z wałkiem pod Achillesem, RUCH – wciskasz nogę w wałek, wytrzymaj 10 sek. rozluźnij, 10x



6. Leżąc, prosta noga, druga zgięta w kolanie. RUCH – unosisz nogę prostą do wysokości uda drugiej zgiętej nogi