

Rehabilitacja po operacyjnym leczeniu zespołu rzepkowo-udowego

PAKIET ĆWICZEŃ **NR 1**



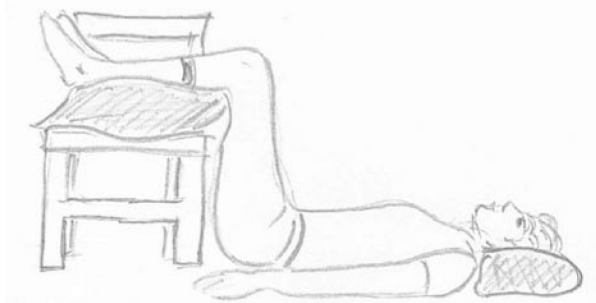
Spis treści

1. Pozycja przeciwbólowa w ostrym stanie choroby	5
2. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	6
3. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	7
4. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	8
5. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	9
6. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	10
7. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	11
8. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	12
9. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	13
10. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	14
11. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	15
12. „Struna”	16
13. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	17
14. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	18
15. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	19
16. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	20
17. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	21
18. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	22
19. Izometryczna praca mięśnia czworogłowego	23
20. Wznosy prostej nogi	24
21. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (z tylnej strony nogi)	25
22. Ściskanie piłki nogami	26
23. Wzmacnianie mięśni uda	27
24. Przysiad przy ścianie	28
25. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych w pozycji stojącej	29
26. Wchodzenie na stopień i schodzenie ze stopnia bokiem	30
27. „Zapasy z piłką”	31
28. „Trening jeźdźca”	32
29. „Foczka przy drabince”	33
30. Chwytywanie piłki nogami	34
31. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	35
32. Ćwiczenie wyprostu uda z trakcją stawu biodrowego	36
33. Odwodzenie uda w odciążeniu na podwieszkach, w leżeniu tyłem	37
34. Izometryczne wzmacnianie mięśni rotatorów zewnętrznych stawu biodrowego	38
35. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	39
36. „Y” w leżeniu bokiem	40
37. Wzmacnianie mięśni odwodzących udo z taśmą elastyczną	41
38. „Y” na piłce	42
39. Statyczny trening mięśni pośladkowych	43
40. Dynamiczny trening mięśni pośladkowych średnich	44
41. Trening mięśni pośladkowych średnich w klęku podpartym	45
42. Izometryczny trening mięśni kończyn dolnych z oporem	46
43. Miniszpagat na piłce	47
44. „Kreślenie” kótek kolanem	48
45. Ćwiczenie zapobiegające przykurczom przywiedzeniowym w stawie biodrowym	49
46. Ćwiczenie bierne ułożeniowe	50
47. Zapobieganie przykurczom w stawie biodrowym	51
48. Statyczny balans	52
49. Dynamiczny balans	53
50. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	54

pieczętka	Pozycja przeciwbólowa w ostrym stanie choroby	1
-----------	--	----------

Cel: Odciążenie uszkodzonych struktur, działanie przeciwbólowe.

1. Połóż się na plecach na twardym podłożu.
2. Podudzia nóg ugiętych w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90 stopni oprzyj np. na krześle, łóżku.
3. Oddychaj swobodnie, próbując rozluźnić mięśnie.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Leż w opisanej pozycji, swobodnie oddychając. Zalecane jest przyjmowanie takiej pozycji jak najczęściej i pozostawanie w niej przynajmniej przez 30 minut.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
leż minimum 30 minut	kilka razy dziennie (4-5)	-	10-20%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie ulgi, ogólnego odprężenia. Ból powinien być mniej intensywny lub w ogóle zanikać w tej pozycji.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie wykonuj w okresie ostrym choroby, zaczynając od pierwszych dni.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

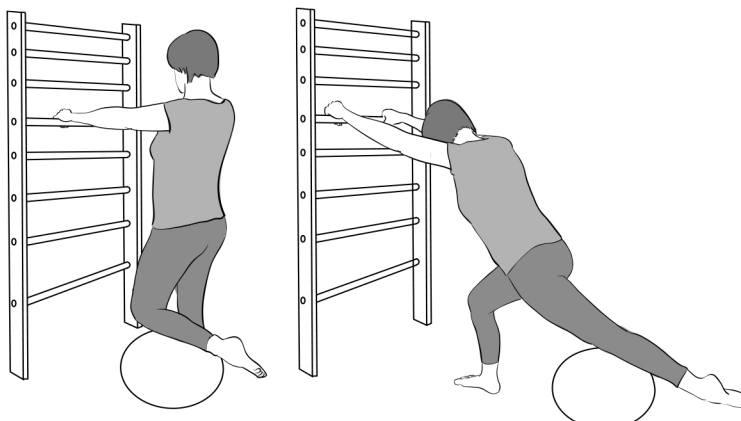
Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	2
-----------	---	----------

Cel: Normalizacja napięcia mięśni zginających stawy biodrowe, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: stanie przodem do drabinki, dłonie ułożone na szczeblu drabinki na wysokości klatki piersiowej, jedna KD ugięta w st. kolanowym, oparta na piłce gimnastycznej.
2. Ruch: przetoczenie piłki do tyłu, do wysokości uda, z jednoczesnym wyprostem KD w st. kolanowym i rotacją wewnętrzną oraz ugięciem i pochylem tułowia w przód, KD podporowa w tej fazie ćwiczenia zgięta w st. kolanowym do około 90°.
3. Utrzymanie rozciągnięcia przez 3–5 sek. z wydechem przez usta.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań przodem do drabinki, chwyć dłońmi szczebel na wysokości klatki piersiowej. Jedna noga wyprostowana, drugą ugiętą w kolanie oprzyj o piłkę. Pochylając się w przód i uginając prostą nogę w kolanie, wykonaj drugą nogą jednoczesny wyprost w biodrze i kolanie oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przetaczając piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję rozciągnięcia przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, robiąc wdech nosem, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania okolicy pachwiny nogi ćwiczącej.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Podczas fazy pochylem tułowia w przód i przeniesienia nogi w tył należy kontrolować napięcie brzucha. Kontroluj rozciąganie w biodrze przez zmniejszanie dystansu przodu tułowia od drabinki oraz ugięcie w kolanie nogi podporowej.

.....

Data

Podpis