

# Postępowanie fizjoterapeutyczne po zabiegu endoprotezoplastyki stawu kolanowego

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



## Spis treści

1. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa	5
2. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	6
3. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	7
4. Dynamiczne wzmocnienie mięśni prostowników stawu biodrowego	8
5. Ćwiczenie wzmocniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	9
6. Wzmocnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	10
7. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające staw biodrowy	11
8. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	12
9. Biernie rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	13
10. Wzmocnianie mięśni posturalnych na piłce	14
11. Ćwiczenie wzmocniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	15
12. „Struna”	16
13. Odwrotne pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	17
14. Odwrotne pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	18
15. Podpór przedem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	19
16. Podpór przedem na dysku sensomotorycznym	20
17. „Pająk” w leżeniu przedem na dużej piłce gimnastycznej	21
18. „Łapczy z piłką”	22
19. „Trening jedlińca”	23
20. „Focika przy drabince”	24
21. Chwytywanie piłki nogami	25
22. Izometryczne wzmocnianie mięśni posturalnych	26
23. Ćwiczenie relaksujące mięśnie miednicy	27
24. „Osienki” w siadzie na krosle	28
25. Ćwiczenie wyprostuje uda z trakcją stawu biodrowego	29
26. Odwodzenie uda w odciążeniu na podkładkach, w leżeniu tyłem	30
27. Izometryczne wzmocnianie mięśni pośladkowych	31
28. „X” w leżeniu bokiem	32
29. Wzmocnianie mięśni odwodzących uda z taśmą elastyczną	33
30. „X” na piłce	34
31. Rozciąganie mięśni prostujących uda z użyciem piłki	35
32. Statyczny trening mięśni pośladkowych	36
33. Dynamiczny trening mięśni pośladkowych średnich	37
34. Trening mięśni pośladkowych średnich w kłębie podpartym	38
35. Izometryczny trening mięśni kończyn dolnych z oporem	39
36. Miniżygacz na piłce	40
37. „Kneblenie” kółek kolanem	41
38. Ćwiczenie zapobiegające przykurczom przywiedzeniowym w stawie biodrowym	42
39. „X” przy drabince	43
40. Ćwiczenie biernie ułożeniowe	44
41. Poprawa zakresu ruchu odwodzenia w stawie biodrowym	45
42. Zapobieganie skróceniu kończyny dolnej	46
43. Ćwiczenie elongacyjne kończyny dolnej	47
44. Zapobieganie przykurczom w stawie biodrowym	48
45. „Babka na plecach”	49
46. Ćwiczenie z taśmą – w parze (I)	50
47. Ćwiczenie z taśmą – w parze (II)	51
48. Stabilny „mostek” jednością	52
49. Dynamiczne zgięcie stawów kolanowych – „bocian” w leżeniu tyłem	53
50. Dynamiczne trójzgięcie ze wspomaganiami	54
51. Toczanie walca	55

przebieg	<b>Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa</b>	<b>1</b>
----------	--	----------

**Cel:** Rozciągnięcie i umiarkowanie napięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, rozciągnięcie mięśni tylnej strony nogi (kulszowo-goleniowych).

1. Oprzyj jedną nogę o krzesło.
2. Ręce stopy przyciągnij do siebie.
3. Utrzymując nogę prosto, wykonaj skłon tułowia w przód.
4. Wytrzymaj 8 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.



#### Spiszę wykonywana ćwiczenia

Wykonaj (złoczenie powoli, delikatnie ugiąć kolan, utrzymując spartą nogę wyprostowaną. Wytrzymaj 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz schemat 10 razy i zmień nogę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	2x	60 sekund	80-90%

#### Oczekiwany efekt

Uczucieciągnięcia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa oraz mięśniach kulszowo-goleniowych (z tyłu nogi).

#### Zalecenia dodatkowe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis

gimnastyka	<b>Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego</b>	<b>2</b>
------------	---	----------

**Cel:** normalizacja napięcia mięśni zginających staw biodrowy, korekta ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostych przwichnięć kręgosłupa.

1. Piłkę stawia przedm do drabinki, dłońmi ułożone na szczelnie drabinki na wysokości klatki piersiowej, jedną nogę ugiętą w st. kolanowym, opiera na piłkę gimnastyczną.
2. Ruch: przostaczenie piłki do tyłu, do wysokości uda, z jednoczesnym wyprostem nog w st. kolanowym i rotacją wewnętrznią oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przostacząc piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, stonaj się utrzymać pozycję rozciągającą przez 3-5 sek. z wydechem przez usta.
3. Utrzymanie rozciągającą przez 3-5 sek. z wydechem przez usta.
4. Rozłożenie, wdech nosem – powrót do PŁ.



#### **Sposób wykonywania ćwiczenia.**

Stać przedm do drabinki, chwycić dłońmi szczelnie na wysokości klatki piersiowej. Jedną nogę wyprostowaną, drugą ugiętą w kolanie oprzyj o piłkę. Pochylając się w przód i uginając prostą nogę w kolanie, wykonaj drugą nogę jednocześnie wyprost w biodro i kolanie oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przostacząc piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, stonaj się utrzymać pozycję rozciągającą przez 3-5 sek. Niezwykle rozluźnij się, robiąc wdech nosem, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

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

#### **Oczekiwany efekt**

Uzrucie rozciągania okolicy pachwiny nogi ćwiczącej.

#### **Zalecenia dodatkowe**

Ćwiczenia należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Podczas fazy pochylenia 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 podpierającej.

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis