

Program Terapii Kolana – protokół leczenia zachowawczego

CEL PROGRAMU

Po urazie lub operacji, program kondycyjny ćwiczeń pomoże powrócić do codziennych zajęć i cieszyć się bardziej aktywnym i zdrowym stylem życia.

Jest to ogólny program, który zapewnia szeroki zakres ćwiczeń. Aby upewnić się, że program jest dla Ciebie bezpieczny i skuteczny, należy go skonsultować z fizjoterapeutą i ustalić, które ćwiczenia najlepiej pomogą osiągnąć cele rehabilitacji.

Siła: Wzmocnienie mięśni podtrzymujących kolano zmniejszy napięcie na stawie kolanowym. Silne mięśnie pomagają stawom kolanowym absorbować wstrząsy.

Elastyczność: Rozciąganie wzmocnionych mięśni jest ważne dla przywrócenia zakresu ruchu i zapobiegania urazom. Delikatne rozciąganie po ćwiczeniach wzmacniających może pomóc zmniejszyć bolesność mięśni i utrzymać ich elastyczność.

Docelowe mięśnie: grupy mięśni w tym programie obejmują:

- Mięsień czworogłowy (przód uda)
- Ścięgna (tylna część uda)
- Mięsień odwodzący (zewnątrzne uda)
- Mięsień przywodzący (wewnętrzne uda)
- Mięsień pośladkowy większy i średni (pośladki)

Czas trwania programu: Należy go kontynuować przez **4 do 6 tygodni**, chyba że lekarz lub fizjoterapeuta zdecyduje inaczej. Ćwiczenia te można kontynuować, jako program ochrony zdrowia kolan. Wykonanie ćwiczeń od **2 do 3 dni w tygodniu zapewni utrzymanie siły i zakresu ruchu w kolanach.**

UWAGI WSTĘPNE:

Rozgrzewka: Przed wykonaniem poniższych ćwiczeń rozgrzej się od 5 do 10 minut z niską aktywnością, np. chodząc lub jeżdżąc na rowerze stacjonarnym.

Rozciąganie: Po rozgrzewce, wykonaj pokazane poniżej ćwiczenia.

Nie ignoruj bólu: Nie powinieneś odczuwać bólu podczas ćwiczeń. Porozmawiaj z lekarzem lub fizjoterapeutą, jeśli ten ból odczuwasz.

Zadawaj pytania: Jeśli nie wiesz, jak wykonać ćwiczenie lub jak często, skonsultuj to z fizjoterapeutą.

1. ROZCIĄGANIE PIĘT

Główne mięśnie pracujące: rozciąganie w łydce i na pięcie

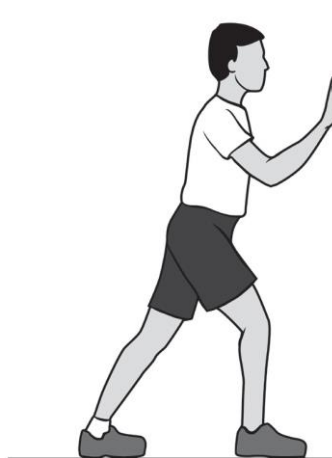
Sprzęt: brak

Powtórzenia: 2 zestawy po 4

Dni w tygodniu: 6 do 7

Wskazówki:

- Stań twarzą do ściany z lekko zgiętą w kolanie nogą przednią. Twoja tylna noga jest prosta i za tobą, z piętą ułożoną na ziemi, płaską i palcami stopy lekko wyprostowanymi.
- Trzymaj obie pięty płasko na podłodze i skieruj biodra do przodu w kierunku ściany dociskając.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund. Powtórz.
- Trzymaj plecy proste.



2. ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO NA STOJĄCO

Główne mięśnie pracujące: czworogłowy (mięsień z przodu uda).

Sprzęt: brak (lustro może być przydatne – przy wszystkich ćwiczeniach)

Powtórzenia: 2 do 3 razy

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Przytrzymaj się tyłu krzesła lub ściany, aby utrzymać równowagę.
- Zegnij kolano i przyłóż piętę do pośladka.
- Chwyć kostkę dłonią i delikatnie przyciągnij piętę bliżej ciała.
- Trzymaj tę pozycję 30 do 60 sekund. Powtórz z drugą nogą.
- Utrzymuj proste plecy – nie zginaj się do przodu.



3. ROZCIĄGANIE ŚCIĘGNA PODKOLANOWEGO NA WZNAK

Główne mięśnie pracujące: ścięgno podkolanowe (odcinek z tyłu uda i za kolanem)

Sprzęt: brak

Powtórzenia: 2 do 3 razy

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Połóż się na podłodze z zgiętymi nogami.
- Podnieś jedną nogę z podłogi i przyłóż kolano do klatki piersiowej. Chwyć ręce za udami **poniżej kolana. UWAGA - nie na stawie kolanowym!**
- Wyprostuj nogę, a następnie **delikatnie** przyciągnij nogę w kierunku głowy, aż poczujesz napięcie. Jeśli masz trudności z ułożeniem rąk za nogami, owiń udo ręcznikiem i chwyć za końce ręcznika i pociągnij nogę do siebie.

- Trzymaj tę pozycję przez 30 do 60 sekund.
- Powtórz z drugą nogą.



4. PÓŁPRZYSIADY

Główne mięśnie pracujące: mięsień czworogłowy, mięsień pośladkowy

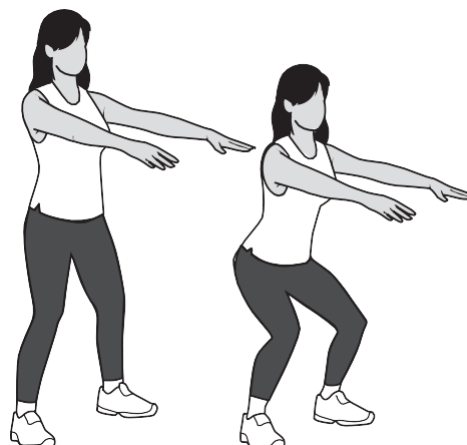
Sprzęt: brak (lub lustro); lekkie ciężarki w późniejszym okresie (gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, stopniowo zwiększaj ciężar rąk dokładając hantle). Rozpocznij od wagi 2,5 kg i stopniowo przechodź do cięższych ciężarków.

Powtórzenia: 3 zestawy po 10

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Stań w lekkim rozkroku i z rozszerzonymi rękoma. Ręce mogą spoczywać na przedniej części ud lub sięgać przed siebie (trudniejsza wersja ćwiczenia).
- W razie potrzeby trzymaj się tyłu krzesła lub ściany dla równowagi.
- Trzymaj klatkę piersiową wyprostowaną i powoli obniżaj biodra - około 25 cm, jakbyś siadał/a na krześle.
- **PAMIĘTAJ:** Utrzymaj swój ciężar na piętach i przytrzymaj przysiad przez 5 sekund.
- Odepchnij się od pięt i wstań – przywracając ciało do pozycji stojącej.
- **UWAŻAJ** by nie zginać się do przodu w talii.



5. ROTACJA ŚCIĘGNA PODKOLANOWEGO

Główne mięśnie pracujące: ścięgno podkolanowe (mięsień z tyłu uda)

Sprzęt: lekkie ciężarki na kostkę w późniejszym okresie (gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, stopniowo zwiększaj ciężar). Rozpocznij od wagi 2,5 kg i stopniowo przechodź do cięższych ciężarków.

Powtórzenia: 3 zestawy po 10

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Przytrzymaj się oparcia krzesła lub ściany, aby utrzymać równowagę.
- Zegnij jedno kolano i unieś piętę w kierunku sufitu tak daleko, jak to możliwe bez bólu.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 5 sekund, a następnie opuść. Powtórz.
- **UWAGA:** trzymaj kolana blisko siebie – nie odwódź kolan na boki.



6. ROZCIĄGANIE UDA

Główne mięśnie pracujące: mięsień płaszczkowaty (łydka)

Sprzęt: krzesło do wsparcia

Powtórzenia: 2 zestawy po 10

Dni w tygodniu: 6 do 7

Wskazówki:

- Stań z ciężarem równomiernie rozłożonym na obie stopy. Przytrzymaj się oparcia krzesła lub ściany, aby utrzymać równowagę.
- Podnieś zdrową stopę z podłogi tak, aby cała waga znajdowała się na chorej stopie – na tylnej części stopy (pięcie).
- Podnieś piętę chorej stopy tak wysoko, jak tylko możesz, a następnie opuść ją (stawaj na palcach i opuszczaj stopę)
- Powtórz 10 razy.



7. ROZCIĄGANIE NÓG

Główne mięśnie pracujące: mięsień czworogłowy (z przodu uda)

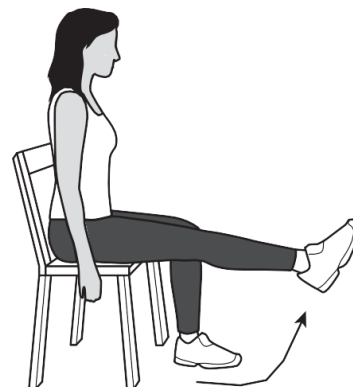
Sprzęt: brak (można wykonywać na siłowni przy użyciu odpowiedniego sprzętu)

Powtórzenia: 3 zestawy po 10

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Usiądź prosto na krześle lub ławce.
- Napinaj mięśnie ud i powoli wyprostuj i unieś chorą nogę tak wysoko, jak to możliwe.
- Ściśnij mięśnie ud i przytrzymaj tę pozycję przez **5 sekund**. Zrelaksuj się i postaw stopę na podłodze. Powtórz.
- Nie należy używać dodatkowej siły, aby podnieść nogę wyżej niż pozwala na to mięsień czworogłowy.



8. PODNOSENIE Z PROSTYMI NOGAMI

Główne mięśnie pracujące: mięsień czworogłowy

Sprzęt: brak (można wykonywać na siłowni przy użyciu odpowiedniego sprzętu)

Powtórzenia: 3 zestawy po 10

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Połóż się na podłodze z łokciami bezpośrednio pod ramionami, aby podeprzeć górną część ciała.
- Trzymaj chorą nogę prosto, drugą zegnij tak, by stopa była płasko na podłodze.
- Napnij mięsień uda chorej nogi i powoli podnieś go 15-25 cm nad podłogą.
- Wytrzymaj w tej pozycji przez 5 sekund, a następnie rozluźnij się i połóż nogę na podłodze. Powtórz.
- **UWAŻAJ** by nie napinać szyi i ramion.



9. PODNOSENIE PROSTYCH NÓG TWARZĄ W DÓŁ

Główne mięśnie pracujące: ścięgno, mięsień pośladkowy (tył uda i pośladek pracują)

Sprzęt: brak (można wykonywać na siłowni przy użyciu odpowiedniego sprzętu)

Powtórzenia: 3 zestawy po 10

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Połóż się na brzuchu z prostymi nogami. Oprzyj głowę na swoich ramionach.
- Napręż swój mięsień pośladkowy i ścięgno podkolanowe chorej nogi. Podnieś nogę w kierunku sufitu tak wysoko, jak możesz.

- Wytrzymaj w tej pozycji przez 5 sekund.
- Opuść nogę i oprzyj ją na 2 sekundy. Powtórz.
- **UWAŻAJ** by miednica cały czas była przyciśnięta do podłogi.



10. PODNOSZENIE BIODRA

Główne mięśnie pracujące: odwodzące i pośladkowe (zewnątrzne udo i pośladek).

Sprzęt: brak; lekkie ciężarki na kostkę w późniejszym okresie (gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, stopniowo zwiększaj ciężar). Rozpocznij od wagi 2,5 kg i stopniowo przechodź do cięższych ciężarków.

Powtórzenia: 3 zestawy po 20

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Połóż się na boku z uszkodzoną nogą na górze i zgiętą dolną nogą, aby zapewnić wsparcie i równowagę.
- Wyprostuj górną nogę i powoli podnieś ją do 45 °, utrzymując kolano prosto, ale nie zablokowane i nie w przeproście.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 5 sekund.
- Powoli opuść nogę i rozluźnij ją na 2 sekundy. Powtórz.
- **UWAGA** by nie ruszać stopą i nie podnosić nogi wyżej.



11. PRZYWODZENIE BIODRA

Główne mięśnie pracujące: przywodzące

Sprzęt: brak; lekkie ciężarki na kostkę w późniejszym okresie (gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, stopniowo zwiększaj ciężar). Rozpocznij od wagi 2,5 kg i stopniowo przechodź do cięższych ciężarków.

Powtórzenia: 3 zestawy po 20

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Połóż się na podłodze na boku, noga z urazem powinna być na dole.
- Umieść dłoń na podłodze przed sobą, drugą podeprzyj głowę.
- Nogę zdrową przetóż nad kontuzjowaną.
- Unieś nogę z urazem na wys. 15 do 20 cm nad podłogą.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 5 sekund.
- Opuść nogę i odpocznij przez 2 sekundy. Powtórz.



12. NOŻYCE PROSTE

Główne mięśnie pracujące: *mięsień czworogłowy, ścięgna udowe (odczuwanie biodra oraz z przodu i z tyłu uda).*

Sprzęt: ćwiczenie najlepiej wykonywać przy użyciu elastycznej taśmy. Ponieważ ćwiczenie staje się łatwiejsze do wykonania, stopniowo zwiększaj poziom oporu taśmy. W tym ćwiczeniu **nie należy używać kostek**. Ćwiczenie można wykonywać również na siłowni.

Powtórzenia: 3 zestawy po 10

Liczba dni w tygodniu: 4 do 5

Wskazówki:

- Umieść środek gumy na łuku stopy i przytrzymaj końce w rękach. Połóż się na podłodze i ugnij łokcie.
- Napnij mięsień uda chorej nogi i przyciągnij kolano do klatki piersiowej, napinając mięśnie brzucha.
- Wygnij stopę i powoli wyprostuj nogę przed sobą, naciskając na taśmę.
- Wytrzymaj w tej pozycji przez chwilę i odłóż nogę na podłogę. Powtórz.

