

Program Terapii Stóp i Kostek – 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 dolną nogę, stopę i kostkę pomoże utrzymać stabilność stawu skokowego. Utrzymywanie tych mięśni silnych, może złagodzić ból stopy i kostki i zapobiec dalszym urazom.

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:

- Przednia piszczel (goleń)
- Tylna piszczel (centrum łydki)
- Mięsień strzałkowy długi
- Mięsień strzałkowy krótki
- Mięsień płaszczkowaty (łydka)
- Mięsień zginacz grzbietowy (kostka)
- Zgięcia podeszwowe (kostka)
- Inwertery (kostka)
- Evertory (kostka)

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 stóp i podudzi. Wykonanie ćwiczeń od **3-5 dni w tygodniu** utrzyma siłę i zakres ruchów stopy i kostki.

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 PIĘTY

Główne mięśnie pracujące: rozciąganie w łydce i na pięcie

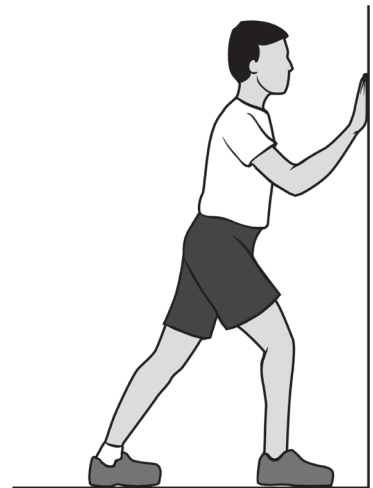
Sprzęt: brak

Powtórzenia: 2 zestawy po 4

Dni w tygodniu: 6 do 7

Wskazówki:

- Stań twarzą do ściany z lekko zgiętą w kolanie przednią nogą. 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 tą pozycję przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund. Powtórz.
- Trzymaj plecy proste.



2. PIŁKA DO GOLFA

Główne mięśnie pracujące: więzadło powięzi podeszwowej (dolna część stopy)

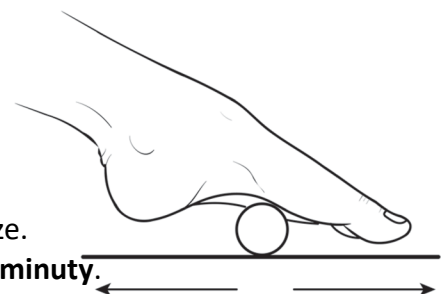
Sprzęt: piłeczka golfowa lub kauczukowa

Powtórzenia: 1

Dni w tygodniu: 7

Wskazówki:

- Usiądź na stabilnym krześle z obiema stopami na podłodze.
- Wałkuj piłeczkę pod łukiem kontuzjowanej stopy **przez 2 minuty**.
- Usiądź wysoko i trzymaj stopy prosto



3. ROZCIĄGANIE RĘCZNIKIEM

Główne mięśnie pracujące: mięsień płaszczkowaty (rozciąganie w łydce i na pięcie)

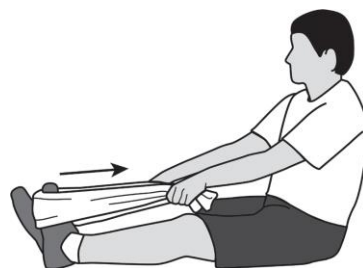
Sprzęt: ręcznik

Powtórzenia: 2 zestawy x 10 powtórzeń

Dni w tygodniu: 6 do 7

Wskazówki:

- Usiądź na podłodze z obiema nogami przed sobą.
- Zahacz ręcznik wokół stopy i chwycić końce ręcznika w dłonie.
- Trzymaj chorą nogę prosto i pociągnij ręcznik do siebie.
- Przytrzymaj przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund. Powtórz 10 razy.
- **PAMIĘTAJ!** Siedź wyprostowany i trzymaj nogi prosto.



4. PODNOSZENIE ŁYDKI

Główne mięśnie pracujące: mięsień płaszczkowaty (łydka)

Sprzęt: krzesło do wsparcia

Powtórzenia: 2 x 10 powtórzeń

Dni w tygodniu: 6 do 7

Wskazówki:

- Stań z ciężarem równomiernie rozłożonym na obu stopach. Przytrzymaj się oparcia krzesła lub ściany, aby uzyskać równowagę.
- Podnieś zdrową stopę z podłogi tak, aby cała waga znajdowała się na chorej stopie.
- Podnieś piętę chorej stopy tak wysoko, jak tylko możesz, a następnie opuść ją. Powtórz 10 razy.
- **PAMIĘTAJ!** Nie zginać kolana nogi pracującej.



5. RUCHY KOSTKA

Główne mięśnie pracujące: zginacze grzbietowe, zginacze podszwowe, evertory (góra stopy i kostka)

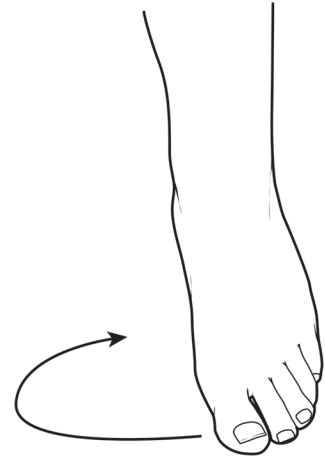
Sprzęt: brak

Powtórzenia: 2 zestawy

Dni w tygodniu: 7

Wskazówki:

- Usiądź, aby stopy nie dotykały podłogi.
- Użyj konstuzowanej stopy, aby napisać każdą literę alfabetu w powietrzu. Prowadź „linię” swoim dużym palcem u nogi.
- **UWAGA!** Rób małe ruchy, używając tylko stopy i kostki.



6. PODNOŻENIE KULEK

Główne mięśnie pracujące: zginacze podszwowe

Sprzęt: 20 kulek i miska

Powtórzenia: 1

Dni w tygodniu: 7

Wskazówki:

- Usiądź i połóż obie stopy płasko na podłodze. Umieść 20 kulek na podłodze przed sobą.
- Użyj palców u nogi, aby podnosić z podłogi pojedynczo wszystkie kulki i odłożyć do miski.
- **PAMIĘTAJ!** Nie umieszczaj kulek zbyt daleko z przodu lub z boku.



7. PRZYCIĄGANIE RĘCZNIKA

Główne mięśnie pracujące: zginacze podeszwowe

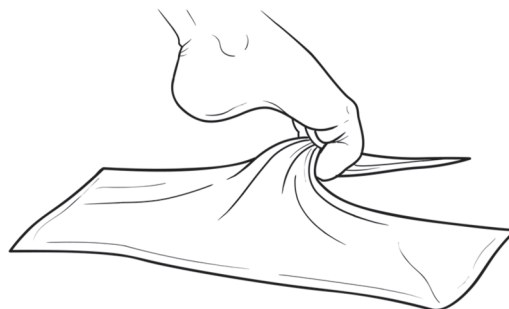
Sprzęt: ręcznik do rąk

Powtórzenia: 5

Dni w tygodniu: 7

Wskazówki:

- Usiądź i połóż obie stopy płasko na podłodze. Połóż mały ręcznik na podłodze przed sobą.
- Chwyć środek ręcznika palcami i przyciągnij ręcznik w swoją stronę.
- Odpręż się i powtórz.
- **WSKAZÓWKA:** utrudnić to ćwiczenie może umieszczenie ciężarka na krawędzi ręcznika.



8. ZGIĘCIA GRZBIETOWE KOSTKI I ZGIĘCIA PODESZWOWE

Główne mięśnie pracujące: mięśnie przednie piszczelowe, grupa mięśni brzucha i łydki (odczuwalne rozciąganie w łydce, tylnej części pięty i górnej części stopy)

Sprzęt: opaska elastyczna

Powtórzenia: 3 zestawy x 10

Dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Usiądź na podłodze z nogami prosto przed sobą.
- W przypadku **zgięcia grzbietowego** zakotwicz elastyczną opaskę na oparciu krzesła lub stołu, a następnie owiń ją wokół stopy (rysunek pierwszy).
- Podciągnij palce do siebie i powoli wróć do pozycji początkowej. Powtórz 10 razy.



- W przypadku **zgięcia podeszwowego**, owiń elastyczną opaskę wokół stopy i przytrzymaj końce taśmy w dłoni.
- Delikatnie wyprostuj palce u nóg i powoli wróć do pozycji początkowej (jak pokazano na 2. obrazku). Powtórz 10 razy.
- **PAMIĘTAJ!** Trzymaj nogę wyprostowaną z piętą na podłodze dla wsparcia.

