

Projekt jest współfinansowany z:

Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego na lata 2009-2014 oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2009-2014  
w ramach Programu operacyjnego PL07 „Poprawa i lepsze dostosowanie ochrony zdrowia do trendów demograficzno-epidemiologicznych”

dla PACJENTA

# INSTRUKCJA ĆWICZEŃ DOMOWYCH

po zabiegu wszczepienia  
endoprotezy stawu kolanowego



## ĆWICZENIA

Celem ćwiczeń fizycznych po zabiegu chirurgicznym **endoprotezoplastyki stawu kolanowego** jest wzmocnienie mięśni wpływających na staw.

Proponowane ćwiczenia mogą być niekomfortowe do wykonania. Są jednak niezbędne do przyspieszenia powrotu do zdrowia.

Jeśli uważasz, że odczuwany podczas ćwiczeń ból jest większy niż zazwyczaj przerwij je oraz zgłoś to lekarzowi prowadzącemu lub fizjoterapeucie. Zaproponuje Ci inne ćwiczenia.

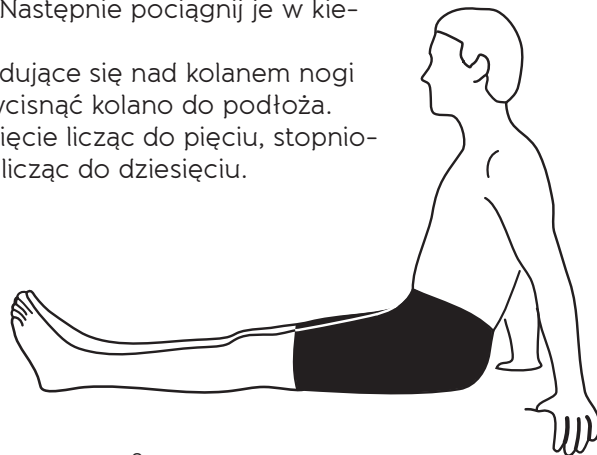
Pamiętaj, że Twój lekarz prowadzący lub fizjoterapeuta jest w stanie najlepiej określić, które z poniższych ćwiczeń jest dla Ciebie optymalne. Podobnie jeśli chodzi o liczbę powtórzeń i czas sesji terapeutycznej: powinieneś być w stałym kontakcie ze swoim opiekunem tj. lekarzem lub fizjoterapeutą.

### WAŻNA INFORMACJA:

Wykonuj ćwiczenia w sposób bezpieczny. W przypadku istniejących wątpliwości co do poszczególnych ćwiczeń bądź w kontakcie z lekarzem prowadzącym i fizjoterapeutą.

### Napinanie mięśni uda **QUAD SETS**

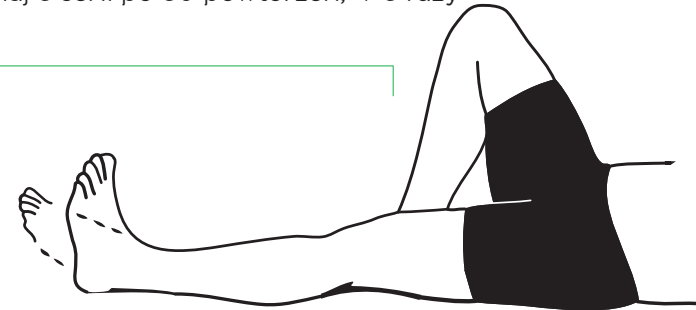
1. Przyjmij pozycję: połóż się na plecach, ewentualnie usiądź z wyprostowanymi kolanami.
2. Upewnij się, że palce nogi operowanej są skierowane w stronę sufitu. Następnie pociągnij je w kierunku nosa.
3. Napnij mięśnie znajdujące się nad kolanem nogi operowanej, tak aby wcisnąć kolano do podłoża.
4. Przytrzymaj to napięcie licząc do pięciu, stopniowo wydłużaj ten czas licząc do dziesięciu.



2

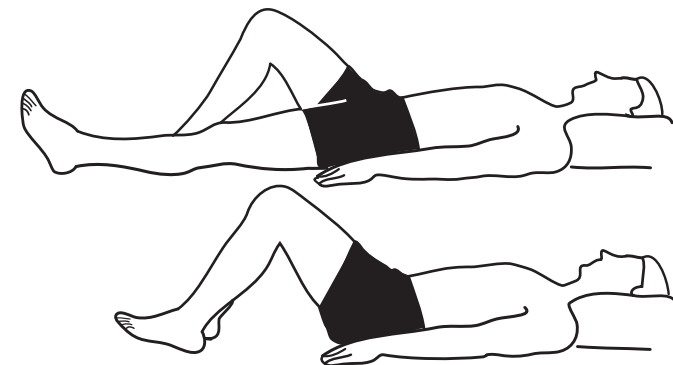
### Pompowanie stopy **ANKLE PUMPS**

1. Przyjmij pozycję: leżąc na plecach wykonuj płynne ruchy stopą nogi operowanej.
2. Wykonuj 5 serii po 50 powtórzeń, 4-5 razy dziennie.



### Przesuwanie stopy **HEEL SLIDES**

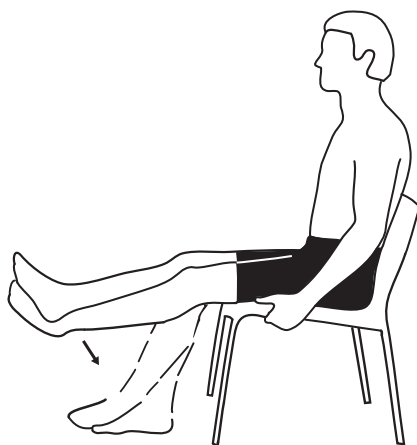
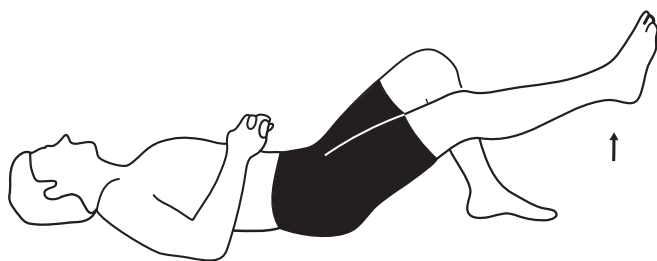
1. Przyjmij pozycję: połóż się na plecach z ugiętą nogą nieoperowaną kładąc stopę na podłożu.
2. Nogę operowaną utrzymaj wyprostowaną.
3. Upewnij się, że palce nogi operowanej są skierowane w stronę sufitu.
4. Powoli przesuwaj piętę nogi operowanej po podłożu w kierunku pośladków, następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej prostując nogę operowaną.



3

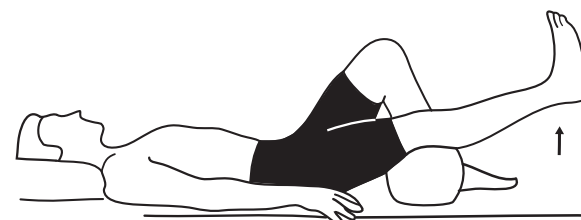
### Unoszenie wyprostowanej nogi STRAIGHT LEG RAISES

1. Przyjmij pozycję: połóż się na plecach z ugiętą nogą nieoperowaną kładąc stopę na podłożu.
2. Upewnij się, że palce nogi operowanej są skierowane w stronę sufitu.
3. Napnij mięśnie znajdujące się nad kolanem nogi operowanej.
4. Powoli podnoś nogę operowaną i przytrzymaj w powietrzu licząc do pięciu, stopniowo wydłużaj ten czas licząc do dziesięciu.
5. Odpoczywaj licząc do pięciu.



### Końcowe prostowanie kolana TERMINAL KNEE EXT

1. Przyjmij pozycję: umieść rolkę ręcznika lub poduszkę pod operowane kolano, w ten sposób będzie ono ugięte do około 30 stopni.
2. Powoli prostuj kolano napinając mięśnie znajdujące się nad kolanem nogi operowanej. Dodatkowo utrzymuj palce skierowane w stronę nosa.
3. Nie odrywając uda od ręcznika pracuj do momentu maksymalnego wyprostowania kolana.
4. Utrzymaj pozycję licząc do pięciu, stopniowo wydłużaj ten czas licząc do dziesięciu.

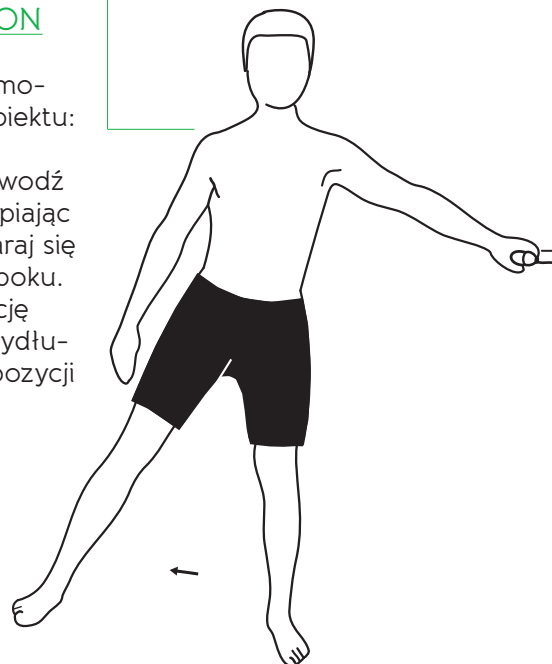


### Zginanie kolana siedząc SEATED KNEE FLX

1. Przyjmij pozycję: usiądź na krześle z nogami luźno spuszczone w dół. Ustabilizuj pośladki oraz plecy opierając je o oparcie fotela.
2. Powoli rozluźniaj mięśnie ud umożliwiając zginanie operowanego kolana.
3. Spróbuj przesunąć stopę nogi operowanej pod krzesło w ten sposób zwiększając zakres zgięcia w kolanie. Dodatkowo możesz wspomóc zgięcie poprzez spychanie nogi operowanej zdrową stopą.

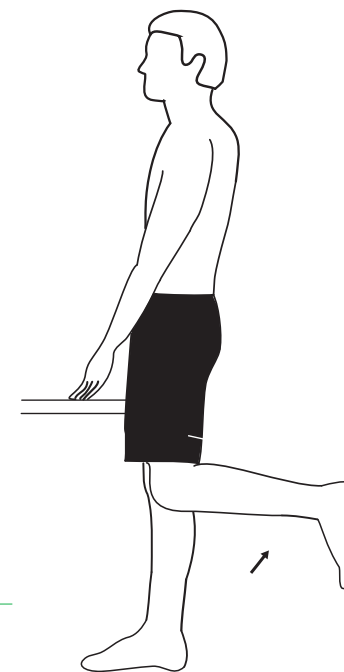
## Odwodzenie biodra stojąc STANDING HIP ABDUCTION

1. Aby utrzymać równowagę możesz trzymać się stabilnego obiektu: krzesła, drabinki, ściany itp.
2. Przyjmij pozycję: powoli odwóź nogę operowaną do boku skupiając się na pracy mięśni biodra. Staraj się nie ugiąć swego tułowia do boku.
3. Przytrzymaj końcową pozycję licząc do trzech. Stopniowo wydłużaj czas trwania w końcowej pozycji licząc do 10.



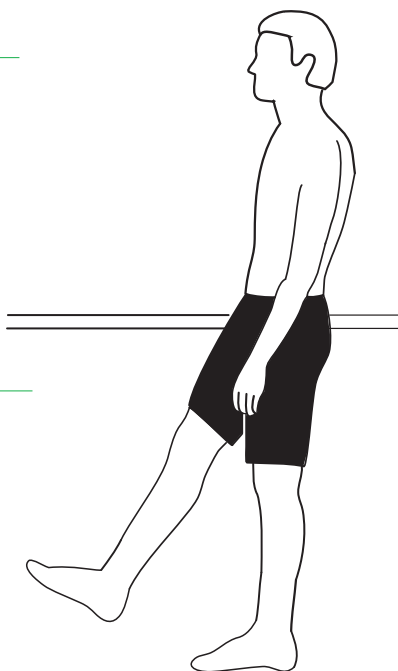
## Zginanie kolana stojąc STANDING KNEE FLX

1. Przyjmij pozycję: stojąc w pozycji wyprostowanej trzymaj się blatu lub oparcia krzesła.
2. Zegnij operowane kolano w maksymalnym bezbolesnym zakresie ruchu.
3. Przytrzymaj końcową pozycję licząc do trzech. Stopniowo wydłużaj czas trwania w końcowej pozycji licząc do 10.



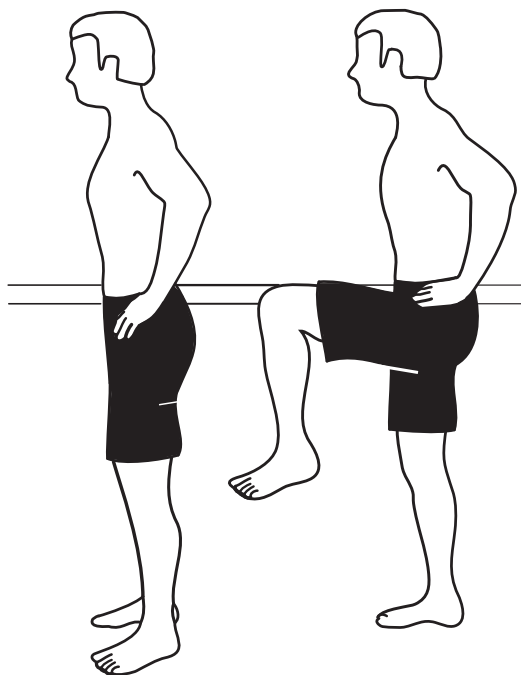
## Zginanie biodra HIP FLX

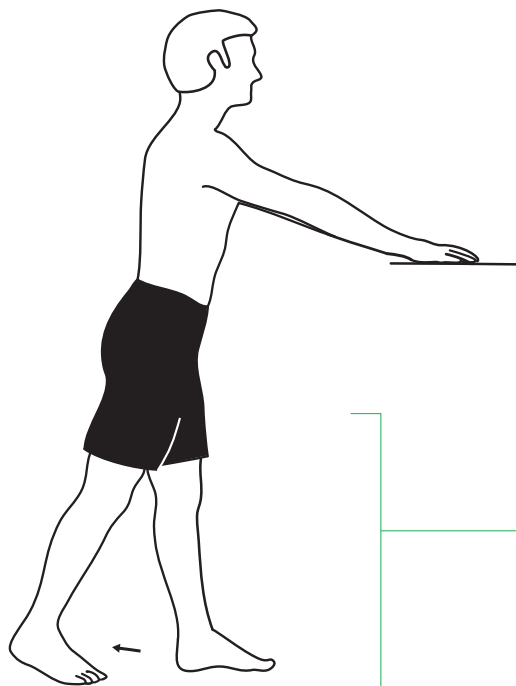
1. Przyjmij pozycję: stojąc w wyprostowanej pozycji stojącej trzymaj się blatu stołu lub oparcia krzesła.
2. Ugnij operowaną nogę w biodrze utrzymując wyprostowane kolano.
3. Przytrzymaj końcową pozycję licząc do trzech. Stopniowo wydłużaj czas trwania w końcowej pozycji licząc do 10.



## Marsz w miejscu STANDING MARCHING

1. Przyjmij pozycję: stojąc w pozycji wyprostowanej trzymaj się blatu lub oparcia krzesła.
2. Maszeruj w miejscu wysoko uginając kolana.

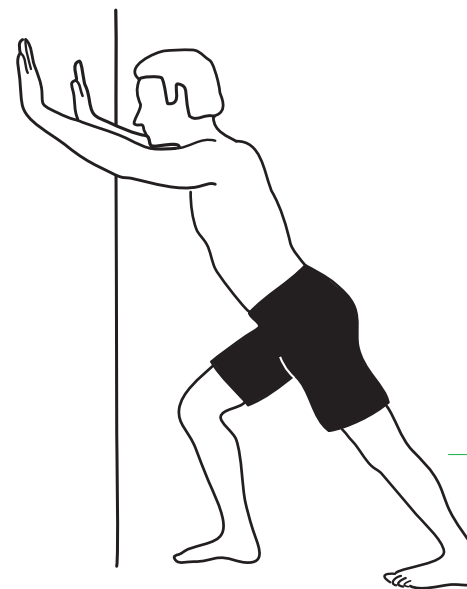




### Prostowanie biodra HIP EXT

1. Przyjmij pozycję: stojąc w wyprostowanej pozycji stojącej trzymaj się blatu stołu lub oparcia krzesła.
2. Wyprostuj operowaną nogę w biodrze utrzymując wyprostowane kolano.

UWAGA:  
Podczas ćwiczenia staraj się utrzymać wyprostowany tułów.

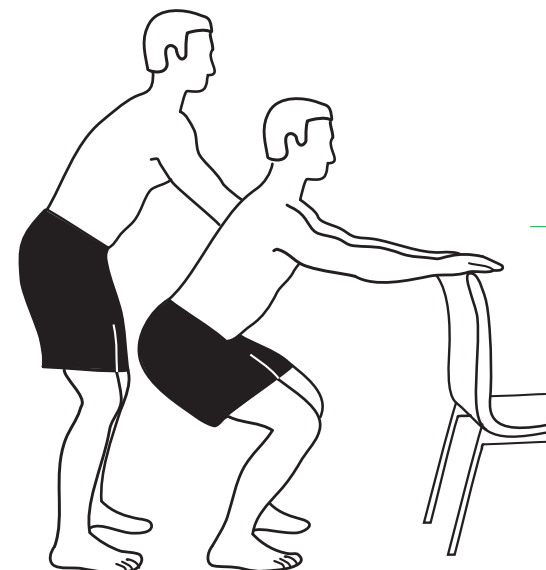
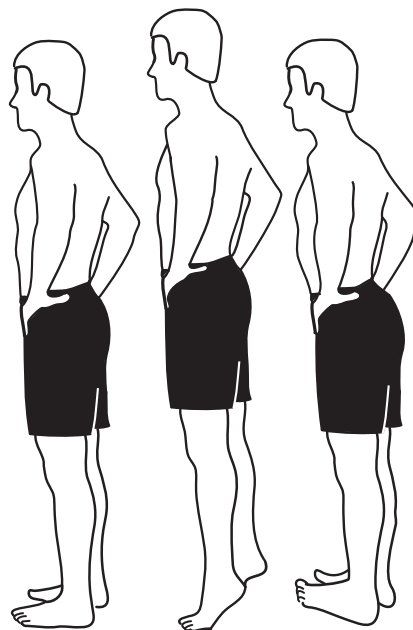


### Rozciągnięcie łydki CALF STRETCH

1. Przyjmij pozycję: stojąc w wyprostowanej pozycji stojącej trzymaj się blatu stołu lub oparcia krzesła.
2. Utrzymując jedną nogę z przodu, a drugą z tyłu, pochyl tułów do przodu i staraj się dotknąć piętą nogi tylnej podłoża.
3. Utrzymaj tą pozycję przez 10 sekund licząc na głos.
4. Zmień ustawienie nóg i powtórz to ćwiczenie.
5. Powtórz to ćwiczenie po 10 razy na każdą z nóg.

### Unoszenie się na palcach HEEL RAISES

1. Przyjmij pozycję: stojąc w wyprostowanej pozycji stojącej trzymaj się blatu stołu lub oparcia krzesła.
2. Unieś się na palcach, następnie powoli opuść się w dół, a następnie przenieś ciężar ciała na pięty.

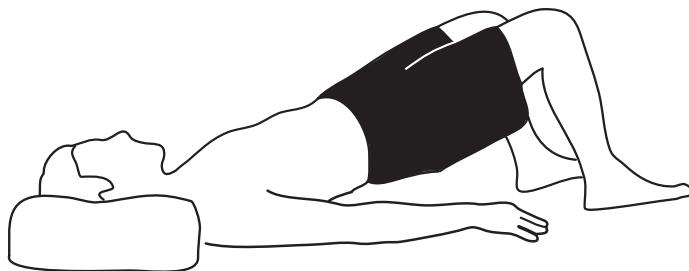


### Przysiad SQUATS

1. Przyjmij pozycję stojącą ustawiając stopy na szerokości bioder.
2. Powoli ugnij kolana utrzymując wyprostowany tułów.
3. Powróć do pozycji wyjściowej.

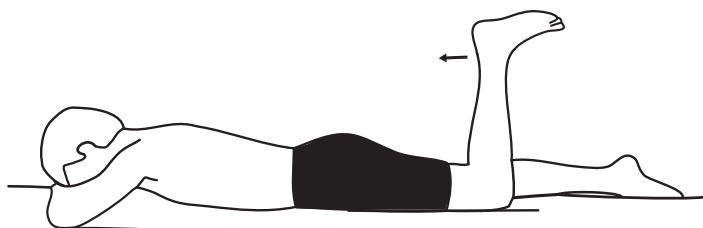
## Mostek BRIDGING

1. Przyjmij pozycję: leżąc na plecach z kolanami ugiętymi i stopami na podłożu podnoś miednicę do góry utrzymując ją przez 5 sekund głośno odliczając.
2. Powoli opuszczaj miednicę koncentrując się na precyzyjnym wykonywaniu ćwiczenia.



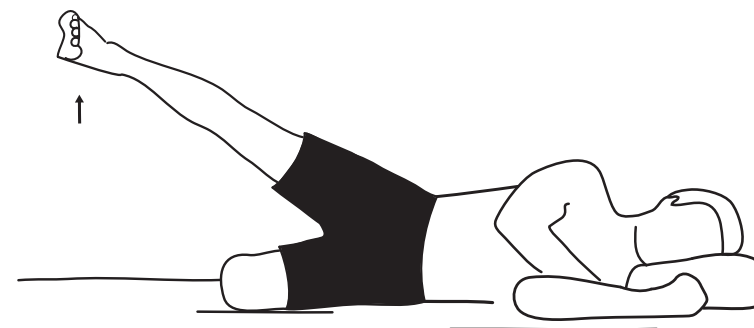
## Zginanie kolana leżąc na brzuchu KNEE FLX WHILE LYING ON YOUR STOMACH

1. Przyjmij pozycję: połóż się na brzuchu ze zrolowanym ręcznikiem pod udem nogi operowanej.
2. Zginaj kolano nogi operowanej w pełnym zakresie ruchu.



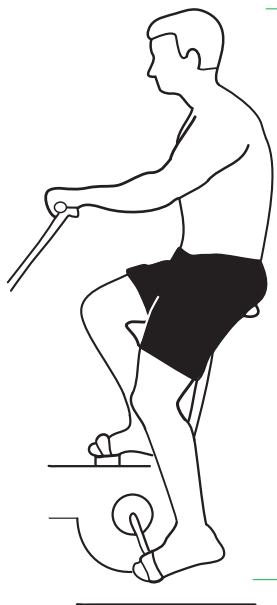
## Przywodzenie bioder (noga dolna) w pozycji leżenia bokiem SIDE-LYING BOTTOM LEG RAISE

1. Przyjmij pozycję: połóż się na boku na operowanej stronie z nogą zdrową zgiętą nad nią oraz opartą stopą o podłoże.
2. Utrzymaj nogę operowaną wyprostowaną w biodrze i kolanie.
3. Unieś operowaną nogę w górę i utrzymaj w powietrzu licząc na głos do pięciu. Stopniowo zwiększaj ten czas do 10 sekund zgodnie ze swoimi możliwościami.



## Przywodzenie bioder (noga górna) w pozycji leżenia bokiem SIDE-LYING TOP LEG RAISE

1. Przyjmij pozycję: połóż się na boku na nieoperowanej stronie z nogą zdrową ugiętą, leżącą na podłożu.
2. Utrzymaj nogę operowaną wyprostowaną w biodrze i kolanie.
3. Unieś operowaną nogę w górę i utrzymaj w powietrzu licząc na głos do pięciu. Stopniowo zwiększaj ten czas do 10 sekund zgodnie ze swoimi możliwościami.

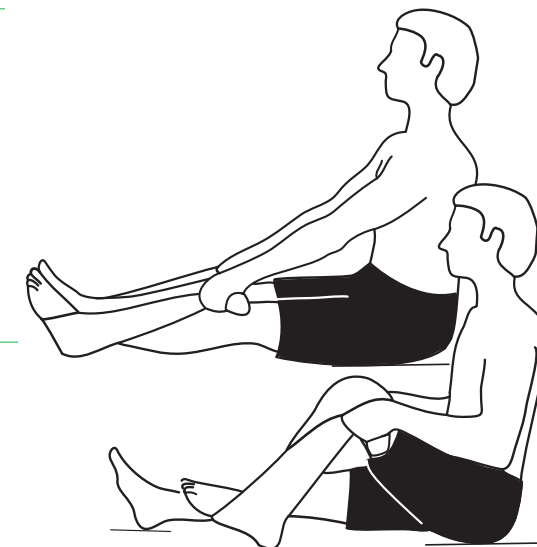


### Jazda na rowerze stacjonarnym CYCLING

1. Ćwiczenie to możesz rozpocząć za zgodą lekarza lub fizjoterapeuty.
2. W pierwszej kolejności ustaw siodełko jak najwyżej możesz i pedałuj z małą prędkością i małym obciążeniem przez okres 5 minut.
3. Jeśli nie stanowi to dla Ciebie problemu wraz z każdym treningiem obniżaj stopniowo siodełko i wydłużaj czas trwania tego ćwiczenia.
4. Jeśli fizjoterapeuta lub lekarz pozwoli stopniowo zwiększaj obciążenie na rowerku.

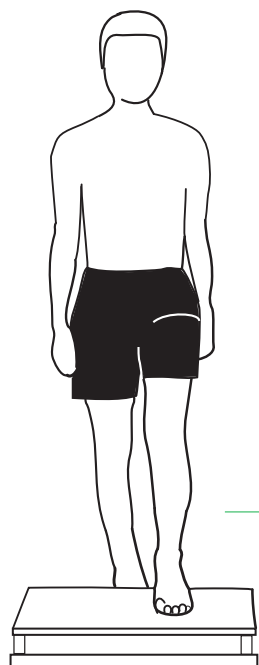
### Zgięcie kolana z pomocą rąk KNEE FLX

1. Utrzymując w rękach ręcznik owinięty dookoła stóp delikatnie ugnij kolano do momentu uczucia napięcia.
2. Utrzymaj końcową pozycję przez 5 sekund licząc na głos i stopniowo wydłużaj ten czas do 10 sekund.



### Samowspomagane zginanie kolana w pozycji siedzącej KNEE FLX HOOK LYING

1. Przyjmij pozycję: ugnij kolano nogi operowanej jak najdalej, następnie użyj nogi zdrowej delikatnie popychając nogę chorą do większego zgięcia do momentu odczucia lekkiego napięcia.
2. Utrzymaj końcową pozycję przez 5 sekund licząc na głos i stopniowo wydłużaj ten czas do 10 sekund.

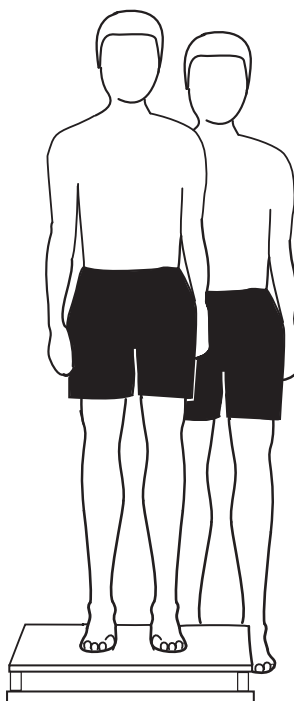


### Wchodzenie na stopień przodem CLOSED CHAIN 1

1. Wejdź na stopień, schodek itp. jedną nogą, a następnie dostaw drugą nogę.
2. Zejdź do tyłu w ten sam sposób.

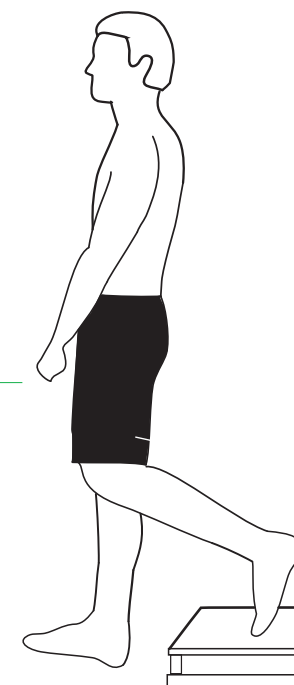
### Wchodzenie na stopień bokiem CLOSED CHAIN 2

1. Wejdź bokiem na stopień, schodek itp. jedną nogą, a następnie dostaw drugą nogę.
2. Zejdź w bok w ten sam sposób.



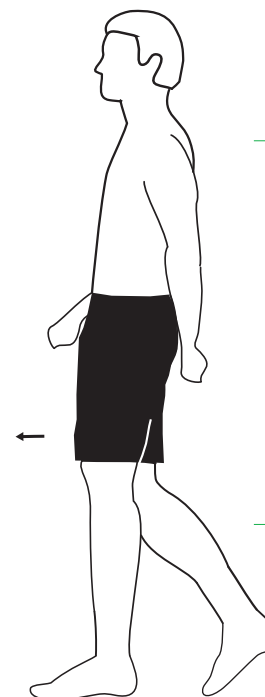
### Zejście ze stopnia przodem CLOSED CHAIN 3

1. Zejdź ze stopnia, schodka itp. nogą chorą, a następnie dostaw nogę zdrową.



### Chód WALKING

Staraj się stosować trening chodu 3 do 4 razy dziennie, stopniowo zwiększając czas oraz pokonywany dystans. Co do stosowania zaopatrzenia ortopedycznego (kule, orteza itp.) bądź w kontakcie z fizjoterapeutą i lekarzem.





Notatki dla Pacjenta