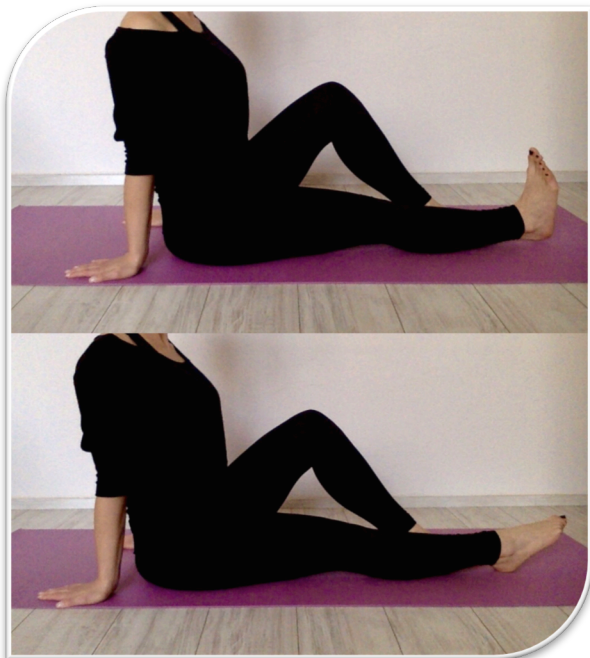




Artroskopie kolenního kloubu

Doporučená cvičení pro období prvních
dvou týdnů po zákroku

Níže popsaná cvičení slouží k postupnému obnovení plného rozsahu pohybu v kloubu, ke zvýšení svalové síly a k optimalizaci funkce kolene. Během provádění jednotlivých cviků respektujte bolest, zpočátku je vhodné zvolit pomalejší tempo s nižším počtem opakování.



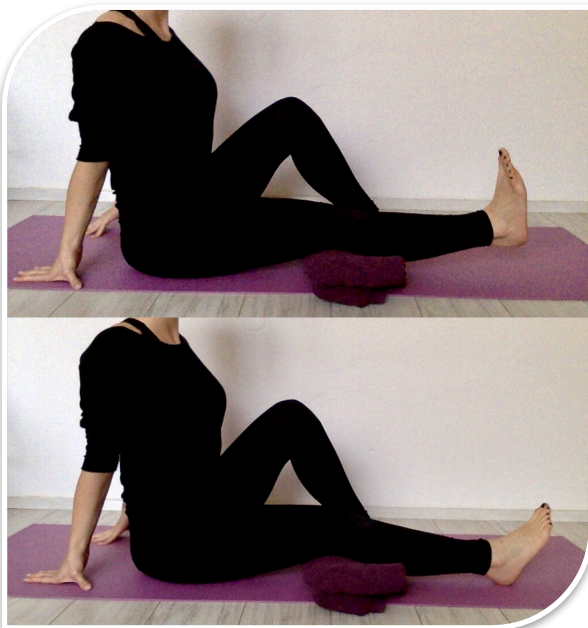
V pozici v sedu pokrčte zdravou nohu, operovanou natáhněte, koleno je pokud možno propnuté. Střídavě přitahujte a propínejte špičku v plném rozsahu.



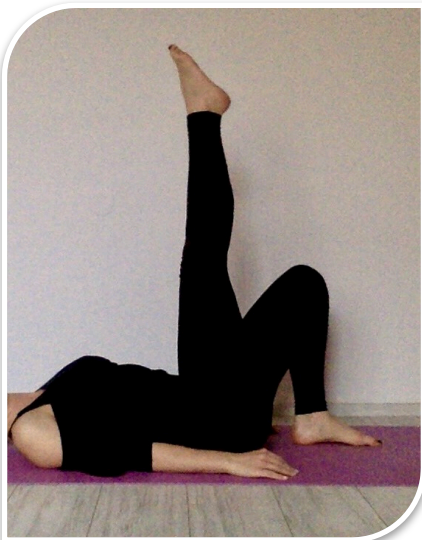
Zdravá noha zůstává pokrčená; patu operované nohy podložte ručníkem, pomalu natahujte nohu do propnutí kolene a poté ji pokrčte zpět.



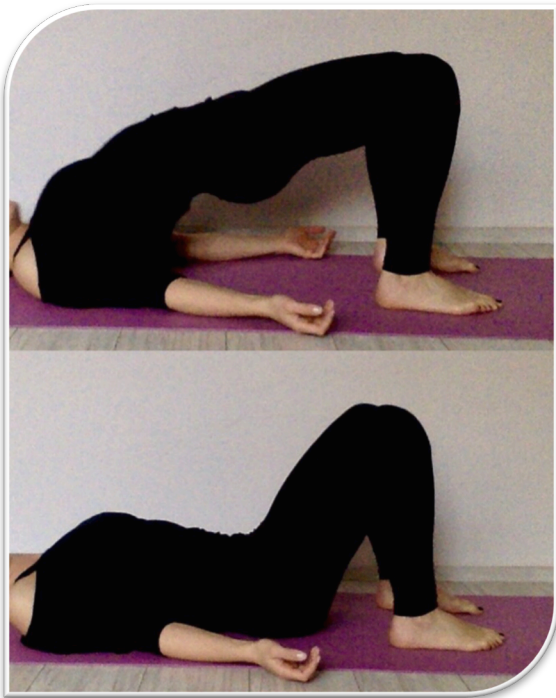
Obě nohy jsou natažené; využijte ručníku jako pomůcky k přitažení operovaného kolene k tělu, poté s jeho pomocí propněte koleno zpět.



Zdravá noha je pokrčená, operovanou podložte ručníkem pod kolenem; koleno propněte, zatlačte jím do ručníku a současně přitáhněte špičku k sobě (flex v kotníku). V této pozici vydržte několik sekund, poté nohu povolte.



V pozici v lehu na zádech pokrčte zdravou nohu, operovanou zvedněte ke stropu a propněte současně koleno i špičku. V této pozici vydržte několik sekund, postupně výdržte prodlužujte.



Obě nohy jsou pokrčené; zapřete se o chodidla, s nádechem zvedněte pánev do pozice polovičního mostu a s výdechem ji pomalu vracejte zpět.



V pozici v lehu na boku (na zdravé straně) mírně pokrčte nohy a podepřete si hlavu spodní rukou; operovanou nohu vytočte v kyčli a oddalte koleno ke stropu, poté pomalu přinožte zpět; chodidla jsou po celou dobu provedení cviku v kontaktu.



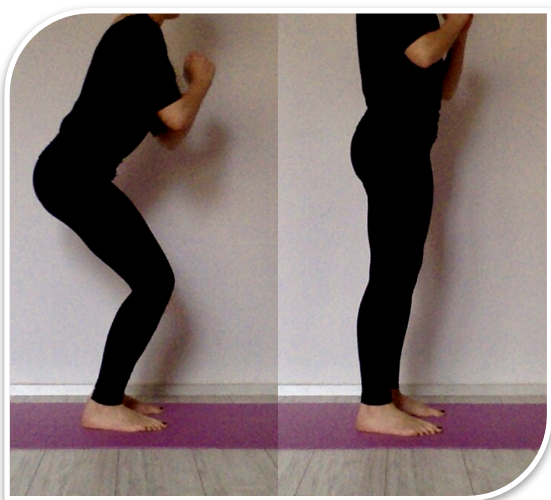
V pozici ve stoji přednožte operovanou nohu; přeneste na ni váhu a mírně pokrčte koleno (koleno nekrčte za osu kotníku, po celou dobu provedení cviku byste měli vidět prsty přednožené nohy), poté propněte zpět.



V pozici ve stoji s chodidly na šířku kyčlí se pomalu vyneste na špičky a zpět. Využijte opory v podobě nábytku.



V pozici ve stoji s chodidly na šířku kyčlí proveďte podřep. Využijte opory v podobě nábytku.



Po dvou a více týdnech od zákroku můžete do cvičební jednotky zařadit podřep bez opory.