



REHABILITAČNÉ CVIČENIA PRE PACIENTOV PO VOPEROVANÍ UMELÉHO KLĽBU KOLENA (TEP KOLENNÉHO KLĽBU)

Fáza hospitalizácie

Cviky v ľahu na chrbte

1. Pohyb členkov špičkami k hlave a naopak
2. Krúženie v členkoch
3. Napínanie stehenných svalov s vystretými dolnými končatinami (výdrž 10 sekúnd)
4. Sťahovanie sedacích svalov
5. Striedavo krčiť kolená
6. Striedavo odťahovať vystretú dolnú končatinu od seba
7. Striedavo zdvíhať vystretú dolnú končatinu
8. Pokrčiť obe dolné končatiny a zdvíhať zadok od podložky
9. Otáčanie na zdravý bok s vankúšom medzi kolenami

Každý cvik opakujeme 5 – 10 krát.

Fáza po prepustení (do domácej starostlivosti alebo preklad na LDCH)

Cviky v ľahu na bruchu

1. Sťahovanie sedacieho svalstva
2. Zaprieť sa o špičky a prepínať kolená
3. Striedavo krčiť kolená
4. Súčasne krčiť kolená
5. Posadenie na posteli, nohy spustené od kolien – striedavo vystierať kolená

Cviky v stoji - rukami sa držíme a cvičíme len operovanou nohou

1. Unožovať operovanou dolnou končatinou
2. Pokrčené koleno operovanej nohy dvíhať hore
3. Krčiť predkolenie –päta smeruje dozadu
4. Posunúť vystretú operovanú nohu dozadu a vrátiť späť

Chôdza s barlami

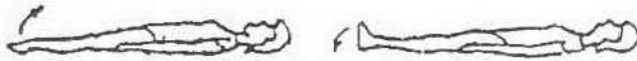
Po rovine: barley, operovaná noha, zdravá noha

Hore schodmi: zdravá noha, operovaná noha, barley

Dole schodmi: barley, operovaná noha, zdravá noha

Cviky v ľahu na chrbte (v nemocnici)

1. Vystierať a zohýbať členky



2. Vystreté dolné končatiny, zohýbať kolenná striedavo raz jedno, raz druhé



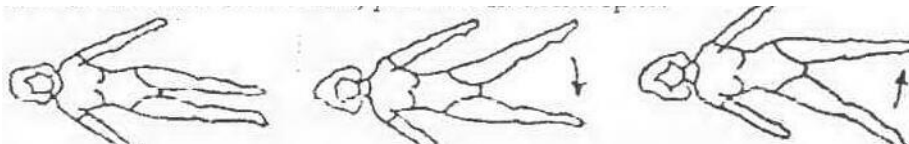
3. Napínať stehná a sedacie svaly tak, že pritlačíte kolenné kĺby k žinenke – podložke



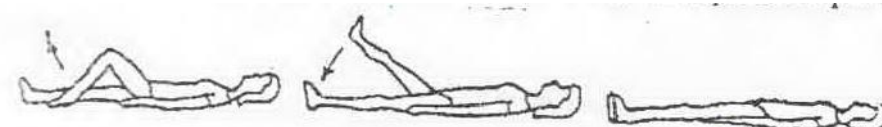
4. Striedavo dvíhať raz jednu, raz druhú končatinu



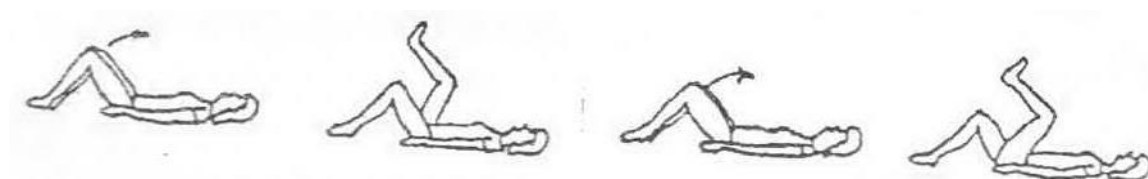
5. Unožovať dolnú končatinu, posúvať nabok a späť



6. Zohnúť koleno, zdvihnúť dolnú končatinu a vystretú položiť späť



7. Dolné končatiny sú zohnuté v kolenách, chodidlami sa opierame o podložku a striedavo priťahujeme kolená na brucho



8. Dolné končatiny sú zohnuté v kolenách, dvíhame panvu



Cvičenie v ľahu na bruchu (doma)

1. Striedavé ohýbanie kolien



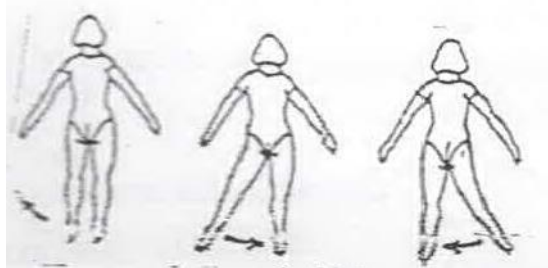
2. Zapierať sa o špičky nôh a nadvihnúť kolená



3. Striedavo zanožovať



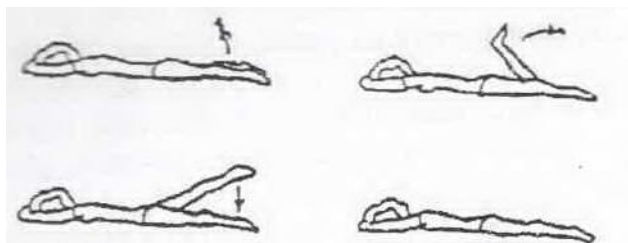
4. Striedavo unožovať, dolnú končatinu posúvať nabok a späť



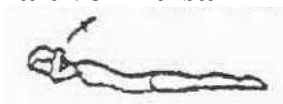
5. Napínať sedacie svaly – zadok stiahnuť a uvoľniť



6. Zohnúť koleno, dolnú končatinu vystrieť do zanoženia a položiť. Cvičiť striedavo

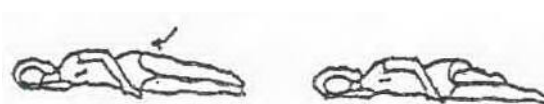


7. Ruky položiť za hlavu, napnúť sedacie svaly, trup zodvihnúť, lakty tlačiť dozadu, potom ľahnúť a uvoľniť sa



Cvičenia v ľahu na boku (na strane neoperovanej končatiny)

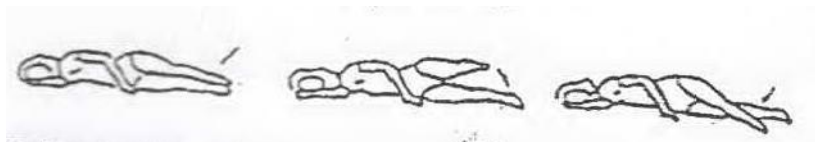
1. Pritiahnuť koleno operovanej končatiny na brucho a späť



2. Dvíhanie dolnej končatiny



3. Dolnú končatinu zanožiť a prednožiť



4. Krúženie dolnou končatinou

