

Ćwiczenia po endoprotezie stawu biodrowego

1. W pozycji leżenia na plecach, kończyna dolna wyprostowana, ruch: dociskanie nogi do łóżka.
2. W pozycji leżenia na plecach, podłóż pod kolano zawinięty ręcznik, ruch: powoli wyprostuj kolano i lekko unieś stopę w górę od łóżka.
3. W pozycji leżenia na plecach, kończyna dolna wyprostowana, ruch: powoli przesuwać stopę po podłożu w kierunku do siebie (zginanie stawu kolanowego).
4. W pozycji leżenia na plecach, kończyna dolna wyprostowana, ruch: odwodźmy kończynę w bok, pomiędzy nogami klin lub ręcznik.
5. W pozycji leżenia na plecach, kończyna dolna wyprostowana, ruch: ścisnij pośladki, wciągnij brzuch.
6. W pozycji leżenia na plecach, kończyna dolna wyprostowana, ruch: pięty na ręczniku, terapeuta wysuwa materiał, pacjent wciska pięty w materiał, stawiając opór.
7. W pozycji leżenia na plecach, kończyny dolne złączone, pomiędzy klin, ruch: pod każdą piętą osobno materiał, wciskanie pięt w materiał.
8. W pozycji leżenia na plecach, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłoże, ruch: wyprost kończyn dolnych z jednoczesnym uniesieniem nad podłożem, następnie w uniesieniu ruch odwiedzenia i przywiedzenia kończyny.
9. Stanie przy drabince bądź krześle, kończyny dolne lekko ugięte, w ½ goleni zawiązana taśma thera band, ruch: odwiedzenie ćwiczonej kończyny dolnej wbrew napięciu taśmy. Taśma jest przymocowana do drabinki bądź krzesła.
10. Stanie przy drabince bądź krześle, bokiem do taśmy, w ½ goleni zawiązana taśma thera band, ruch: ciągnięcie nogi w przód, ciągnięcie stopy w tył, noga w lekkim zgięciu.
11. Taśma zawiązana o stopę, pacjent rękoma trzyma się krzesła, druga osoba trzyma napiętą taśmę thera band, ruch: pacjent próbuje zrobić krok do przodu, nosząc zgięte kolano.
12. Stanie przy drabince lub krześle, stoimy w lekkim rozkroku, Ruch: stopa owinięta taśmą thera band, delikatne przywiedzenie.
13. Leżenie na boku zdrowym, ręka pod głowę, druga ręka przed klatką piersiową, kończyna dolna podporowa lekko ugięta, kończyna dolna czynna wyprostowana, pomiędzy nogi włożyć twardszą poduszkę, ruch: wznos kończyny czynnej i przeniesienie w tył.