

TEMAT ZAJĘĆ
REHABILITACJA PO URAZIE
WIĘZADŁA KRZYŻOWEGO PRZEDNIEGO (ACL)
W PIERWSZYCH OŚMIU TYGODNIACH

Przybory: krzesło/piłka gimnastyczna, taśma oporowa, beret gimnastyczny/poskładany koc

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

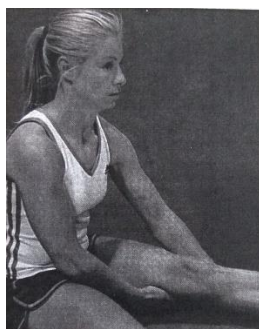
Proces rehabilitacji stawu kolanowego musimy podzielić sobie na przynajmniej 4 okresy w których mamy różne cele do osiągnięcia. W poniższym zestawie ćwiczeń jest propozycja do wykonania **nie dla wszystkich**. W zależności na jakim etapie rehabilitacji jesteś taki zestaw ćwiczeń dobierz do siebie. Wykonując ćwiczenia, pamiętaj, żeby zacząć od pierwszego do ostatniego. Ich intensywność jest progresywna. Jeśli w którymkolwiek ćwiczeniu odczujesz ból – PRZESTAŃ WYKONYWAĆ ĆWICZENIE.

Etap I – pierwsze 2 tygodnie

Cel: Delikatny ruch zgięcia stawu kolanowego, pełen wyprost stawu kolanowego, delikatne: wyprost (ruch w tył) oraz zgięcie (ruch w przód) w stawie biodrowym.

Ćwiczenia:

1. Ćwiczenie izometryczne: spięcie mięśnia czworogłowego uda (na górze uda). (Bardzo często powtarzanie tej czynności)



2. Wspomaganie delikatnego zgięcia stawu kolanowego. Łapiemy za udo powyżej stawu kolanowego, unosimy kolano w górę z próbą zgięcia stawu kolanowego.
(przynajmniej 2 – 3 razy dziennie popracować przez 3-5 minut)



3. Pozycja stojąca, trzymając się czegoś: wyprost w stawie biodrowym (delikatny ruch w tył nogi prostej), zgięcie w stawie biodrowym (delikatny ruch w przód nogi prostej).
(przynajmniej 2 – 3 razy dziennie popracować przez 3-5 minut)

4. Pozycja leżąca. Zgięcie w stawie biodrowym (w przód nogi wyprostowanej).
(przynajmniej 2 – 3 razy dziennie popracować przez 3-5 minut)

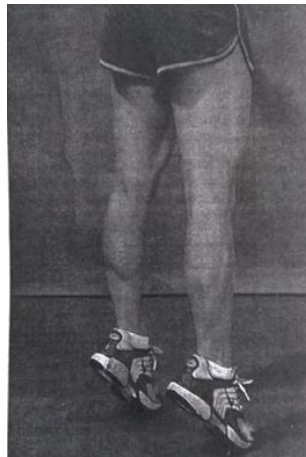


Etap II – od 2 do 4 tygodni

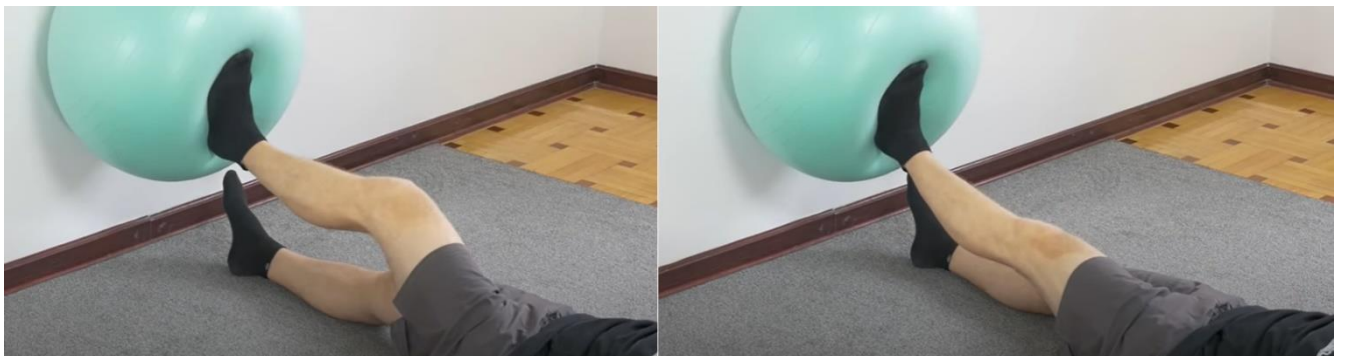
Cel: Zwiększenie zakresu ruchomości w stawie kolanowym, ruchy wciskania w podłogę, pozycja mostek, usprawnienie równowagi,

Ćwiczenia:

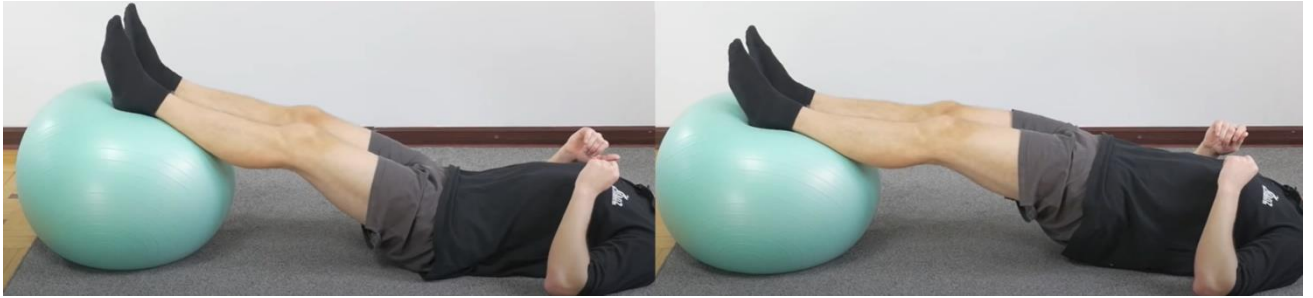
1. Wspięcia na palce na dwóch nogach, trzymając się czegoś. (przynajmniej 3 – 4 razy dziennie popracować przez 5 minut)



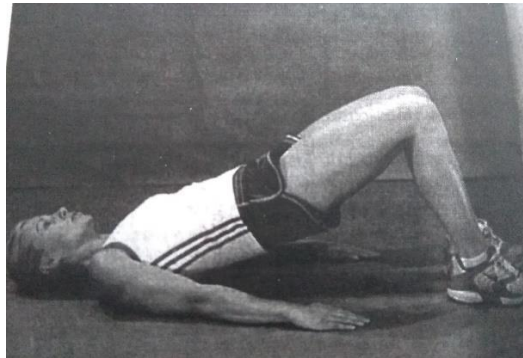
2. Leżenie na plecach blisko ściany, stopami przy ścianie. Ręcznik (lub piłka gimnastyczna) oparta o ścianę. Przykładamy nogę i wciskamy w ścianę. (przynajmniej 2-3 razy dziennie, 2 serie po 30 powtórzeń)



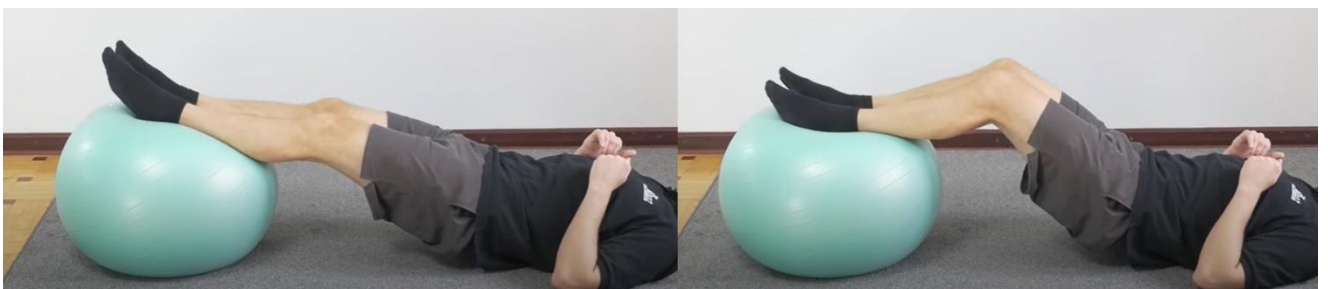
3. Leżenie tyłem, piłka gimnastyczna/krzesło pod piętami. Uniesienie bioder w górę. (przynajmniej 2-3 razy dziennie, 2 serie po 30 powtórzeń)



4. Leżenie tyłem, kolana delikatnie ugięte. Uniesienie bioder, wytrzymanie 3-5 sec i powrót. (przynajmniej 2-3 razy dziennie, 2 serie po 30 powtórzeń)



5. Leżenie tyłem, piłka gimnastyczna pod piętami. Uniesienie bioder oraz przyciągnięcie piłki do siebie zginając staw kolanowy pod kątem około 45 stopni. (przynajmniej 2-3 razy dziennie, 2 serie po 30 powtórzeń)



Etap III – od 4 do 6 tygodni

Cel: Zwiększenie zakresu ruchomości w stawie kolanowym, ćwiczenia oporowe, reedukacja prawidłowego chodu, odwodzenie nogi

1. Krok odstawno-dostawny na lekko ugiętych kolanach. 3 kroki w prawo i 3 w lewo. (przynajmniej 2 razy dziennie, 2 serie po 30 powtórzeń)



2. Częściowy przysiad (delikatne obniżenie pozycji). (przynajmniej 2-3 razy dziennie, 2 serie po 30 powtórzeń)



3. Leżenie na brzuchu, stopy opieramy o piłkę gimnastyczną/krzesło, podpieramy się na przedramionach i unosimy biodra w górę. Utrzymanie 2-3 sec i powrót. (przynajmniej 2 razy dziennie, 2 serie po 30 powtórzeń)



4. Reedukacja prawidłowego chodu. Poniżej materiał w którym szczegółowo jest opisana każda faza chodu:

https://www.youtube.com/watch?v=JV_zOY0eHmA

5. Chód z dodatkowym obciążeniem w postaci taśmy oporowej. Taśmę umieszczamy nad stawem skokowym na podudziu. Krok w przód nogi rehabilitowanej, dostawienie drugiej. Krok w tył nogi rehabilitowanej, dostawienie drugiej. (przynajmniej 2 razy dziennie, 2 serie po 15 powtórzeń)



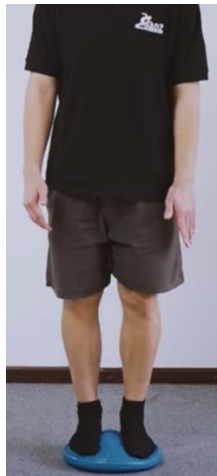
6. Krok odstawno-dostawny z taśmą oporową. Trzy kroki w prawo oraz trzy w lewo. (przynajmniej 2 razy dziennie, 2 serie po 15 powtórzeń)



Etap IV – od 6 do 8 tygodni

Cel: Zwiększenie zakresu ruchomości w stawie kolanowym, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia stabilizujące odpowiedzialne za utrzymywanie równowagi

1. Utrzymanie równowagi na poskładanym kocu/berecie gimnastycznym. (przynajmniej 2 razy dziennie, 2 serie po 30 sec)



2. Utrzymanie równowagi na poskładanym kocu/berecie gimnastycznym oraz wykonanie częściowego przysiadu. (przynajmniej 2 razy dziennie, 2 serie po 15 powtórzeń)



3. Przeniesienie ciężaru ciała w wykroku na nogę rehabilitowaną z wykorzystaniem poskładanego kocyka. (przynajmniej 2 razy dziennie, 2 serie po 30 powtórzeń)



4. Częściowy przysiad z jedną nogą zakroczną. Nogę rehabilitowaną ustawiamy na podłożu, drugą na krześle/podwyższeniu. Obniżamy ciężar ciała (przynajmniej 30 powtórzeń). To samo, zmiana nogi. Noga rehabilitowana przejdzie na podwyższenie. (przynajmniej 2 razy dziennie, 2 serie po 15 powtórzeń)



5. Delikatne wejście na podwyższenie. Próbujemy przenieść ciężar ciała / delikatnie wspiąć się / wejść całkowicie na podwyższenie (w zależności od indywidualnych możliwości). (przynajmniej dwie serie po 30 powtórzeń)



6. Stanie na jednej nodze (rehabilitowanej) na poskładanym kocu/berecie gimnastycznym, wykonywanie ruchów w różnych kierunkach. Spokojne powolne ruchy. (przynajmniej 2 razy dziennie, 4 serie po 30 sec)



Przydatne materiały:

Cz. I - <https://www.youtube.com/watch?v=HpdUcbfTp5c>

Cz. II - <https://www.youtube.com/watch?v=fQOsynr3dhQ&t=452s>

Opracował: mgr Piotr Wąsik