



ZESTAW ĆWICZEŃ

Staw Kolanowy

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA STAWU KOLANOWEGO

*Program ćwiczeń domowych przygotowany przez Fizjoterapeutów
Centrum Medycyny Zintegrowanej Hand-Med*



Lokalizacja: **Radom**



Kontakt: **503-343-635**



Strona: **www.hand-med.pl**

✓ Cel zestawu:

Ten zestaw ćwiczeń został opracowany z myślą o poprawie funkcji stawu kolanowego – zarówno po urazach, operacjach, jak i w przypadku zmian przeciążeniowych lub zwyrodnieniowych.

Regularne wykonywanie ćwiczeń:

- zwiększa zakres ruchu,
- poprawia siłę i stabilność mięśni okołostawowych,
- wspomaga regenerację i profilaktykę.

✓ Wymagane akcesoria:

- Taśma oporowa mini-band (średni opór)
- Mata do ćwiczeń
- Krzesło lub ławka/leżanka
- Koc lub miękka podkładka pod kolano (opcjonalnie)
- Butelka z wodą i wygodny strój sportowy



✓ Jak ćwiczyć?

- Ćwicz regularnie, najlepiej codziennie lub co drugi dzień.
- Rób 3 serie po 10–15 powtórzeń każdego ćwiczenia, chyba że zaznaczono inaczej.
- Oddychaj swobodnie, nie wstrzymuj oddechu.
- Nie ćwicz przez ból! W razie nasilenia dolegliwości – przerwij ćwiczenie i skonsultuj się ze specjalistą Hand-Med.

✓ Zalecenia indywidualne

Zestaw może być modyfikowany przez fizjoterapeutę w zależności od Twoich potrzeb i etapu rehabilitacji. Jeśli nie masz pewności co do wykonania danego ćwiczenia – zapytaj nas!



1: Aktywacja mięśnia czworogłowego uda

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach na twardym podłożu (np. mata, łóżko rehabilitacyjne). Pod kolano chorej nogi włóż piłkę lub zwinięty ręcznik, tak aby kolano było lekko zgięte. Ręce swobodnie ułożone na brzuchu lub klatce piersiowej.



2. WYKONANIE :

Wciśnij kolano w piłkę (napnij mięsień uda), jednocześnie zginając grzbietowo stopę. Utrzymaj napięcie przez 3–5 sekund, następnie rozluźnij. Powtórz 20 razy, wykonując 3 serie z krótką przerwą między seriami.



2: Wzmacnianie mięśnia czworogłowego uda

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się wygodnie na plecach. Obie nogi wyprostowane. Palce stopy chorej nogi zaciągnij na siebie (zgięcie grzbietowe stopy). Ręce swobodnie spoczywają na brzuchu..



2. WYKONANIE :

Unieś powoli wyprostowaną nogę do góry na ok. 30–40 cm nad podłoże, zachowując napięcie mięśni uda i kolano wyprostowane. Utrzymaj pozycję przez 10 sekund, następnie powoli opuść nogę. Powtórz 15 razy, wykonując 3 serie.



3: Wzmacnianie przywodzicieli uda w leżeniu bokiem

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na boku – na stronie chorej nogi. Noga chora jest wyprostowana, leży bezpośrednio na leżance. Zdrowa noga ugięta w kolanie i ułożona do przodu dla stabilizacji. Głowa wygodnie oparta na ramieniu.



2. WYKONANIE :

Powoli unieś wyprostowaną chorą nogę kilka centymetrów nad podłoże – ruch odbywa się w kierunku przywiedzenia. Utrzymaj nogę w górze przez 5 sekund, następnie opuść. Wykonaj 15 powtórzeń, 3 serie.



4: Zginanie i prostowanie kolana w ślizgu pięty

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Leżenie tyłem. Obie nogi wyprostowane. Palce stopy chorej nogi zaciągnięte na siebie (zgięcie grzbietowe), co aktywuje mięsień czworogłowy uda. Ręce spoczywają swobodnie na brzuchu.



2. WYKONANIE :

Powoli zginaj chore kolano, sunąc piętą po podłożu w kierunku pośladka, zachowując kontrolę ruchu i prawidłową oś kolana. Następnie równie powoli wyprostuj nogę, przesuwając piętę z powrotem po leżance. Powtórz 15 razy, wykonując 3 serie.



5: Stabilizacja kolana z kontrolą osi – „uśmiech piętą”

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach. Obie nogi wyprostowane. Palce stopy chorej nogi zaciągnięte na siebie (zgięcie grzbietowe), mięsień czworogłowy napięty.



2. WYKONANIE :

Unieś wyprostowaną nogę. Trzymając ją stale w górze, wykonuj łagodne ruchy piętą, rysując kształt litery „U” . Ruch odbywa się z biodra, ale jego celem jest utrzymanie prawidłowej osi kolana i kontrola napięcia. Powtórz 10 razy na każdą nogę.



6: Mobilizacja zgięcia kolana w leżeniu na brzuchu – z oporem taśmy

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na brzuchu. Jedną końcówkę taśmy lub paski przywiąż tuż powyżej kostki chorej nogi, drugą chwyć rękami za głowę (możesz oprzeć czoło na przedramieniu). Noga jest wyprostowana, a taśma lekko napięta.



2. WYKONANIE :

Zegnij kolano, przyciągając stopę w stronę pośladka. Jednocześnie stawiaj opór – próbuj wyprostować kolano, „siłując się” z taśmą. Zatrzymaj ruch w miejscu maksymalnego zgięcia. Utrzymaj pozycję przez 3–5 sekund, po czym powoli wróć do pozycji wyjściowej.



7: Izometria – „kolano kontra ręka” (kontrola i stabilizacja)

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach. Chora noga zgięta w kolanie do 90° i uniesiona w górę (udo prostopadłe do podłoża, podudzie równoległe). Palce stopy zaciągnięte na siebie.

2. WYKONANIE :

Położ przeciwną rękę na przedniej części kolana i wykonaj delikatne pchnięcie dłonią w kierunku klatki piersiowej, stawiając jednocześnie opór kolanem. To napięcie izometryczne utrzymuj przez 5 sekund. Wykonaj 15 powtórzeń.



8: Mostek – wzmacnianie pośladków i tylnej taśmy

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach. Nogi ugięte w kolanach i biodrach, stopy ustawione na szerokość bioder, palce zaciągnięte lekko na siebie. Pięty wciśnięte w podłoże. Ręce ułoż wzduż tułowia.

2. WYKONANIE :

Napij mięśnie pośladkowe i unieś biodra w górę, tworząc prostą linię między kolanami a barkami. Utrzymaj napięcie przez 10 sekund, po czym opuść biodra. Możesz wykonywać płynne wznosy i powroty. Wykonaj 20 powtórzeń, 3 serie.



9: Mostek z taśmą – aktywacja pośladków i stabilizacja kolan

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach. Kolana ugięte, stopy ustawione na szerokość bioder. Taśma oporowa znajduje się powyżej kolan i jest cały czas lekko napięta. Ręce wzduż tułowia, pięty wciśnięte w podłoże, palce stóp lekko zaciągnięte na siebie.

2. WYKONANIE :

Wykonaj wznos bioder, napinając mięśnie pośladkowe i utrzymując lekkie odwiedzenie kolan (rozsunięcie ich na zewnątrz przeciw oporowi taśmy). Zatrzymaj pozycję na 2–3 sekundy, a następnie powoli opuść biodra. Powtórz 15 razy, wykonując 3 serie.



10: Unoszenie nogi w leżeniu bokiem (z taśmą oporową)

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na boku zdrowej nogi. Obie nogi wyprostowane, stopy ułożone jedna na drugiej, palce skierowane na siebie. Taśma oporowa znajduje się powyżej kostek, lekko napięta. Głowa wsparta na zgiętym ramieniu, tułów w jednej linii.

2. WYKONANIE :

Unieś górną nogę wyprostowaną w górę, utrzymując napięcie taśmy i kontrolując ruch (bez kołysania tułowiem). Zatrzymaj pozycję na 2–3 sekundy, a następnie powoli opuść nogę. Powtórz 15 razy, wykonując 3 serie.



11: Odwodzenie nóg w pozycji 90/90 z taśmą

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Leżenie na plecach. Obie nogi uniesione w górę – zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90 stopni. Taśma oporowa tuż poniżej kolan. Palce stóp zaciągnięte na siebie, ręce wzdłuż tułowia.

2. WYKONANIE :

Wykonaj odwodzenie nóg – rozsuwając kolana na boki. Ruch powinien być powolny i kontrolowany. Utrzymaj napięcie przez 5 sekund, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz 15 razy, wykonując 3 serie.



12: Odwodzenie wyprostowanej nogi w leżeniu tyłem z taśmą oporową

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach. Obie nogi są wyprostowane i ułożone na podłożu. Taśma oporowa umieszczona jest wokół stóp i znajduje się w lekkim napięciu. Stopy ustawione w pozycji neutralnej, ręce wzdłuż tułowia.

2. WYKONANIE :

Powoli odwieść wyprostowaną nogę po stronie chorej w bok, przesuwając ją po podłożu. Utrzymaj wyprost w kolanie oraz palce skierowane lekko na zewnątrz. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 15 razy, wykonując 3 serie.



13: Unoszenie nogi z taśmą oporową

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach. Nogi wyprostowane, ręce ułożone wzdłuż tułowia. Taśma oporowa umieszczona nad kostkami – delikatnie napięta. Stopy ustawione równolegle, palce lekko zaciągnięte na siebie (grzbietowe zgięcie stóp).



2. WYKONANIE :

Powoli unieś jedną nogę wyprostowaną ku górze, przeciwko oporowi taśmy. Staraj się nie zginać kolana i nie odrywać drugiej nogi od podłoża. Ruch wykonuj kontrolowanie. Zatrzymaj nogę w górze na 1–2 sekundy, po czym powoli ją opuść.



14: Prostowanie nóg w leżeniu tyłem z taśmą oporową

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach. Obie nogi zgięte w biodrach i kolanach pod kątem 90 stopni, stopy uniesione nad podłożem. Taśma oporowa założona na stopy, napięta. Palce stóp skierowane lekko na siebie.



2. WYKONANIE :

Wyprostuj jedną nogę w stawie kolanowym, przesuwając stopę do przodu. Druga noga utrzymuje stabilną pozycję startową. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ruch drugą nogą. Powtórz po 15 razy na każdą nogę, wykonując 3 serie.



15: Leżenie przodem – unoszenie nogi (aktywacja mięśni tylnej taśmy)

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na brzuchu. Ręce ustaw swobodnie wzdłuż ciała lub zgięte w łokciach z głową opartą na dłoniach. Obie nogi wyprostowane, stopy luźno oparte o podłoże. Mięśnie brzucha lekko napięte, miednica w neutralnym ustawieniu.



2. WYKONANIE :

Unieś powoli wyprostowaną nogę, utrzymując miednicę stabilnie i nie wyginając odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Zatrzymaj ruch w górze na 2–3 sekundy, po czym spokojnie opuść nogę. Powtórz 15 razy na każdą nogę, wykonując 3 serie.



16: Przysiad sumo z taśmą oporową

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Stań w rozkroku – stopy szerzej niż biodra, palce skierowane delikatnie na zewnątrz. Ręce splecione przed klatką piersiową. Taśma oporowa znajduje się na wysokości kolan i pozostaje lekko napięta przez cały czas trwania ćwiczenia.



2. WYKONANIE :

Wykonaj głęboki przysiad, jak siad na krześle. Kolana poruszają się w linii z palcami stóp (nie do środka!). Zejdź do komfortowej głębokości, do granicy bólu. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 20 razy, wykonaj 3 serie.



17: Marsz w miejscu z taśmą – aktywacja stabilizatorów kolana

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Stań prosto, stopy na szerokość bioder. Taśma oporowa znajduje się na śródstopiach. Stopy równoległe, palce skierowane do przodu. Sylwetka wyprostowana, wzrok skierowany przed siebie, ramiona luźno wzdłuż tułowia



2. WYKONANIE :

Unoś kolano do wysokości biodra, pokonując opór taśmy. Staraj się nie przenosić ciężaru ciała na drugą nogę. Ruch powinien być kontrolowany i płynny. Powtórz po 10 razy na każdą nogę. Wykonaj 3 serie.



18: Mobilizacja zgięcia w kolanie – pomoc nogą zdrową

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Usiądź stabilnie na krześle lub leżance. Noga chora (z ograniczeniem ruchu) jest wyprostowana. Noga zdrowa zakłada krzyżowo na chorą. Stopy przylegają do podłoża. Ręce mogą opierać się o siedzisko.



2. WYKONANIE :

Powoli przesuwaj obie stopy do tyłu po podłodze, zginając staw kolanowy nogi chorej. Pomagaj sobie naciskiem nogi zdrowej. Dochodź do maksymalnego zakresu zgięcia, który nie wywołuje bólu. Utrzymaj pozycję końcową przez 5 sekund.



19: Wznos bioder przy kanapie

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Usiądź na podłodze tyłem do kanapy lub stabilnego krzesła. Zegnij nogi w kolanach i ustaw stopy na szerokość bioder. Uda skierowane pionowo. Oprzyj łokcie o siedzisko mebla, aby podeprzeć tułów. Plecy proste.



2. WYKONANIE :

Wypchnij biodra w górę, napinając pośladki. Utrzymuj kolana i stopy w tej samej pozycji. Zatrzymaj biodra w górze przez 5 sekund, a następnie powoli opuść w dół – tuż nad podłogę. Wykonaj 15 powtórzeń w 3 seriach.





**„Twoje zaangażowanie ma znaczenie.
Dziękujemy, że korzystasz z naszego
wsparcia.”**

Zespół HAND-MED

„Nie musisz być idealny. Wystarczy, że będziesz konsekwentny.”

Grzegorz Zaborowski, Hand-Med