



**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Β.  
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**  
Ορθοπαιδικός Χειρουργός

## **ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΧΙΟΥ**

Πρόγραμμα ασκήσεων για τις πρώτες 2 βδομάδες

**Επικοινωνία**

Ιατρείο  
+30 2310 238331

Κινητό  
+30 6981 408350

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου  
[apapavasiliou@aol.com](mailto:apapavasiliou@aol.com)

# 1. Πρόγραμμα ασκήσεων 0-14 ημέρες μετά την αρθροσκόπηση ισχίου

①



②



③



1



2



### Άσκηση 1.1

**Σκοπός:** Μείωση του οιδήματος και του πόνου.

**Αρχική θέση:** Εαπλώστε με τα πόδια τεντωμένα σε ένα μεγάλο μαξιλάρι. Το πόδι πρέπει να είναι πάνω από το επίπεδο της καρδιάς.

**Άσκηση:** Κινήστε πάνω κάτω την ποδοκνημική περιοχή.

**Σημείωση:** Τοποθετείστε μια παγοκύστη στην πληγείσα περιοχή (η παγοκύστη δεν πρέπει ποτέ να τοποθετείται απευθείας στο δέρμα).

Η άσκηση εκτελείται 3-4 φορές την ημέρα. Διάρκεια 20 λεπτά.

1



2



### Άσκηση 1.2

**Αρχική θέση:** Εαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα.

**Άσκηση:** Σφίξτε τους γλουτούς και μηριαίο με την ίδια ένταση ώστε όλο το πόδι να πιέζεται προς τα κάτω. Κρατήστε την ένταση για 5 δευτερόλεπτα.

1



2



### Άσκηση 1.3

**Αρχική θέση:** Εαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα.

**Άσκηση:** Λυγίστε το ισχίο και το γόνατο της χειρουργημένης πλευράς, καθώς η φτέρνα γλιστρά προς τα πάνω κατά μήκος της επιφάνειας. Επαναφέρετε στην αρχική θέση.

**Σημείωση:** Για να υποβοηθηθεί η κίνηση μπορείτε να βάλετε μία μικρή μπάλα τένις ή μία πετσέτα έτσι ώστε να γλιστράει το πόδι καλύτερα.



#### Άσκηση 1.4

**Αρχική θέση:** Καθίστε σε μια καρέκλα με τα πόδια σας στο πάτωμα, όπου ο κορμός είναι σε 90 μοίρες με το ισχίο.

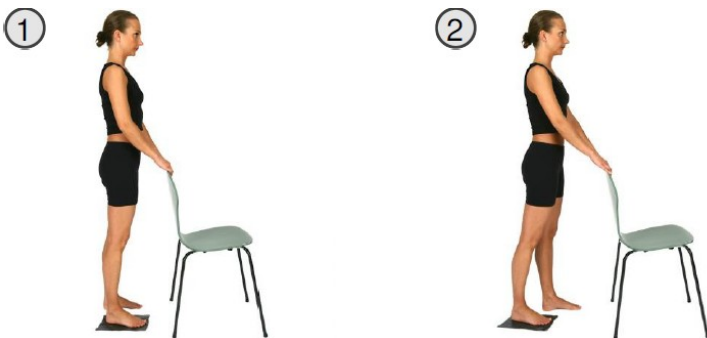
**Άσκηση:** Εκτείνετε το γόνατο της χειρουργικής σας πλευράς, έτσι ώστε το πόδι να σηκωθεί από το πάτωμα. Κρατήστε τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.



#### Άσκηση 1.5

**Αρχική θέση:** Μπρούμυτα με τεντωμένα πόδια.

**Άσκηση:** Σφίξτε τους γλουτούς σας. Κρατήστε την ένταση για 5 δευτερόλεπτα.



#### Άσκηση 1.6

**Αρχική θέση:** Σε όρθια στάση πίσω από μια καρέκλα ή κάτι παρόμοιο μπορείτε να βάλετε μία μικρή μπάλα τένις ή μία πετσέτα έτσι ώστε να γλιστράει το πόδι καλύτερα.

**Άσκηση:** Εκτελέστε τις ακόλουθες κινήσεις εντός του ορίου του πόνου:

Μετακινήστε το πόδι προς τα πίσω, προς τα έξω και πλάι και τέλος μικρές επαναλαμβανόμενες κυκλικές κινήσεις.

①



②



### **Άσκηση 1.7**

**Αρχική θέση:** Σε όρθια θέση με το γόνατο του χειρουργημένου ισχίου να στηρίζεται σ' ένα σκαμπό που επιτρέπει περιστροφές. (το ισχίο να είναι σε ευθεία με το κορμό και το γόνατο σε 90 μοίρες κάμψη).

**Άσκηση:** Περιστροφικές κινήσεις στο ισχίο (έσω - έξω στροφή).

①



②



### **Στατικό Ποδήλατο**

#### **Άσκηση 1.8**

**Αρχική θέση:** Καθισμένος σε στατικό ποδήλατο με τη σέλα ρυθμισμένη σε ύψος ώστε κατά τη διάρκεια της κίνησης το ισχίο να μην κάνει κάμψη πάνω από 90 μοίρες.

**Άσκηση:** Να γίνονται δύο επαναλήψεις των 5 λεπτών την ημέρα καθημερινά χωρίς καταπόνηση για τις πρώτες 2 εβδομάδες μετά την επέμβαση, για την αποφυγή των συμφύσεων.

**Σημείωση:** Μετά τη 5η ημέρα από την επέμβαση. Κάντε ποδήλατο με σταθερό ρυθμό και με μηδενική αντίσταση. Εάν δεν μπορείτε να πάτε μέχρι τέρμα, απλώς οδηγήστε ήρεμα προς-πίσω.