



**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Β.  
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**  
Ορθοπεδικός Χειρουργός

## **ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΧΪΟΥ**

Πρόγραμμα ασκήσεων  
3 μήνες μετά την αρθροσκόπηση ισχίου

**Επικοινωνία**  
Ιατρείο  
+30 2310 238331

Κινητό  
+30 6981 408350

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου  
apapavasiliou@aol.com

## 4. Πρόγραμμα ασκήσεων 3 μήνες μετά την αρθροσκόπηση ισχίου

①



②



### Άσκηση 4.1

Μπορείτε να ξεκινήσετε ελλειπτικό. Χωρίς περιορισμούς όσον αφορά την ταχύτητα και την αντίσταση.

①



②



### Άσκηση 4.2

Μπορείτε να ξεκινήσετε βαθιά καθίσματα (squat).

①



②



### Άσκηση 4.3

Μπορείτε να επαναλάβετε την προηγούμενη άσκηση με τη χρήση αλιτήρων.

①



②



③



### Άσκηση 4.4

Όρθιοι έτσι ώστε η επιγονατίδα να "κοιτάει" με το δεύτερο δάκτυλο του ποδιού, λυγίζουμε ελαφρώς τα γόνατα κρατώντας ένα αλιτήρα στο κάθε χέρι. Κάνουμε βαθύ κάθισμα με τα γόνατα να είναι στην ίδια ευθεία με το δεύτερο δάκτυλο του ποδιού.

①



②



#### Άσκηση 4.5

Όρθιος με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Τοποθετούμε ένα λάστιχο γυμναστικής γύρω από τους δύο αστραγάλους. Ξεκινάμε πλάγια βάρδια, κρατώντας τα γόνατα λυγισμένα.

①



②



③



#### Άσκηση 4.6

Κρατώντας μία μικρή μπάλα στο ένα χέρι τη περνάμε κάτω από το γόνατο εναλλάξ.



#### **Άσκηση 4.7**

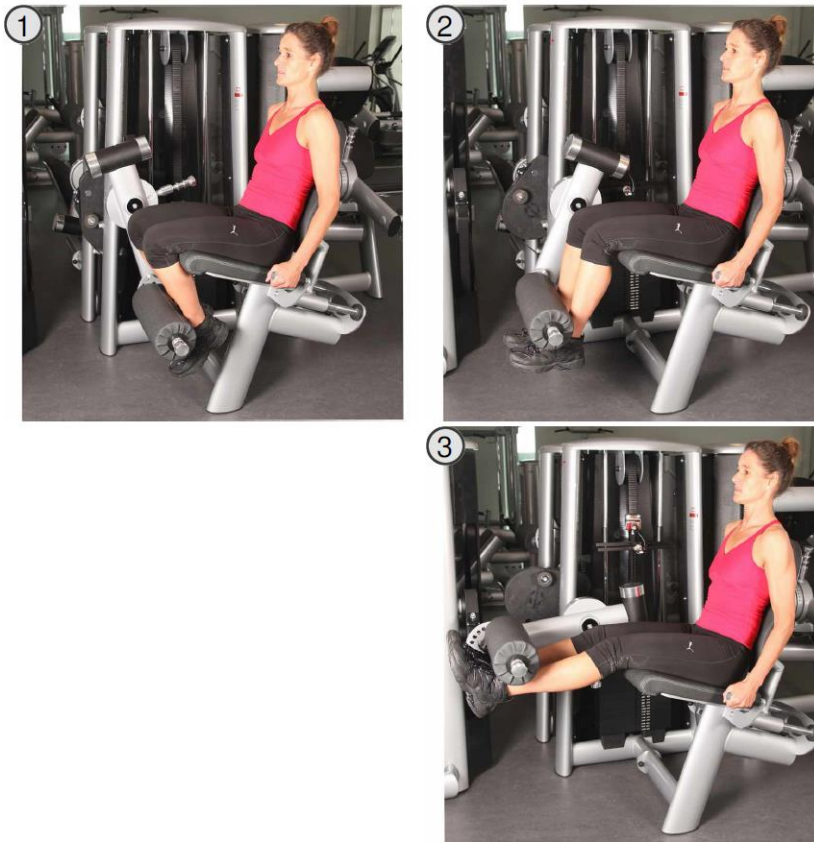
Μπορείτε να ξεκινήσετε κωπηλατικό όργανο γυμναστικής. Χωρίς περιορισμούς όσον αφορά την ταχύτητα και την αντίσταση.



#### **Άσκηση 4.8**

Μπορείτε να ξεκινήσετε τη χρήση πρέσας ποδιών.

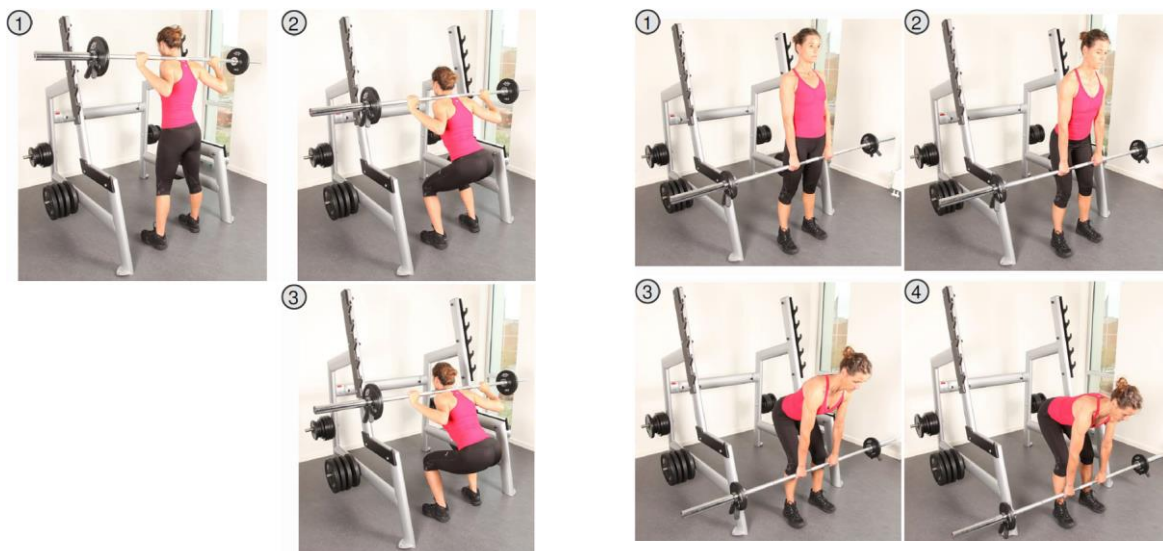
Σημείωση: Κατά τη διάρκεια των επαναλήψεων αποφύγετε να τεντώσετε πλήρως τα γόνατά σας.



#### **Άσκηση 4.9**

Μπορείτε να ξεκινήσετε ασκήσεις σε πάγκο γυμναστικής.

Σημείωση: Ρυθμίστε τη πλάτη σε καθιστή θέση. Δουλέψτε εκτατικό μηχανισμό και καμπήρες.



#### **Άσκηση 4.10**

Μπορείτε να ξεκινήσετε άρση βαρών. Είναι σημαντικό να έχετε ίδια κατανομή βάρους και στα δύο πόδια.



#### **Άσκηση 4.11**

Προπόνηση: Ξεκινήστε διάδρομο γυμναστικής.