



**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Β.
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**
Ορθοπεδικός Χειρουργός

ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΧΙΟΥ

**Πρόγραμμα ασκήσεων 6 εβδομάδων έως 3 μήνες
μετά την αρθροσκόπηση ισχίου**

Επικοινωνία

Ιατρείο
+30 2310 238331

Κινητό
+30 6981 408350

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
apapavasiliou@aol.com

3. Πρόγραμμα ασκήσεων 6 εβδομάδων έως 3 μήνες μετά την αρθροσκόπηση ισχίου

Το πρόγραμμα είναι δομημένο με βαθμούς δυσκολίας ξεκινώντας από την άσκηση 1. Προχωράμε στο βαθμό δυσκολίας 2 όταν μπορούμε να εκτελέσουμε τις ασκήσεις χωρίς πόνο.

Η άσκηση δυσκολίας 1 εκτελείται κάθε δεύτερη μέρα με 2-3 σετ των 10-15 επαναλήψεων, εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά κατά τη διάρκεια της ατομικής άσκησης. Το ίδιο ισχύει και όταν αυξήσουμε το βαθμό δυσκολίας.

Είναι σημαντικό να αξιολογείτε τον πόνο που σχετίζεται με την άσκηση και τις καθημερινές δραστηριότητες. Δηλαδή μπορεί να αισθανθείτε ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά δεν πρέπει να αισθανθείτε πόνο μετά. Εάν αισθάνεστε πόνο που επιμένει για αρκετές ώρες μετά το τέλος της δραστηριότητας, είναι σημάδι φλεγμονής - υπέρχρησης.

①



②



Άσκηση 3.1

Αρχική θέση: Καθισμένος σε στατικό ποδήλατο γυμναστικής. Ρυθμίστε τη σέλα ώστε να μπορεί κάποιος να πατάει στα πετάλια σταθερά σε όλο το εύρος κίνησης. Αυξάνουμε σταδιακά τις αντιστάσεις.

Προπόνηση: Ποδηλασία με σταθερό ρυθμό.

①



②



③



Άσκηση 3.2

Αρχική θέση: Ξαπλώστε ανάσκελα με τα δύο πόδια λυγισμένα.

Άσκηση: Σφίξτε τους γλουτούς σας και ανασηκώστε τη λεκάνη από το έδαφος, ώστε τα ισχία να είναι όσο πιο δυνατόν σε ευθεία με την οσφυϊκή μοίρα. Τεντώστε το χειρουργημένο πόδι και κρατήστε αυτή τη θέση για 10 δευτερόλεπτα διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή.



Άσκηση 3.3

Αρχική θέση: Ξαπλώστε στο πλάι στην υγιή πλευρά.

Άσκηση: Σφίξτε τους κοιλιακούς μυς και ραχιαίους. Γυρίστε το ισχίο σε έσω στροφή (ώστε τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν προς το πάτωμα) και κάντε απαγωγή με το γόνατο να παραμένει σε έκταση.

Σημείωση: Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με το ισχίο σε έξω στροφή.



Άσκηση 3.4

Αρχική θέση: Μονοποδική στήριξη στο υγιές και χειρουργημένο ισχίο εναλλάξ.

Άσκηση: Λυγίζουμε το γόνατο και κρατάμε τη λεκάνη σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Στόχος είναι οι ώμοι, η λεκάνη και το πάτωμα να είναι παράλληλα μεταξύ τους.

Σημείωση: Η άσκηση να εκτελείται χωρίς υποδήματα.

①



②



Άσκηση 3.5

Αρχική θέση: Σταθείτε όρθιοι έτσι ώστε η επιγονατίδα να "κοιτάει", να είναι στην ίδια ευθεία, με το δεύτερο δάκτυλο του ποδιού. Σταθείτε με την πλάτη σας στην ουδέτερη θέση. Το βάρος τοποθετείται στο υγιές πόδι και ένα πανί (για να μειώνει τις αντιστάσεις και να γλιστράει καλύτερα) κάτω από το πέλμα της χειρουργηθείσας πλευράς.

Άσκηση: Μετακινείτε το πόδι προς όλες τις κατευθύνσεις.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της άσκησης, προσπαθήστε να διατηρήσετε μια θέση όπου το ισχίο, το γόνατο και το πόδι βρίσκονται σε ευθεία γραμμή.



Άσκηση 3.6

Αρχική θέση: Σταθείτε στο υγιές πόδι

Άσκηση: Χρησιμοποιήστε από ένα σταθερό σημείο λάστιχα γυμναστικής προς όλες τις κατευθύνσεις.



Άσκηση 3.7

Αρχική θέση: Το χειρουργημένο ισχίο πρέπει να είναι κάτω στο πάτωμα. Κρατήστε τα πόδια, τα γόνατα, τους γοφούς και τους ώμους σε ευθεία γραμμή.

Άσκηση: Ανασηκώστε τους γοφούς σας ελεύθεροι από το έδαφος.



Άσκηση 3.8

Αρχική Θέση: Σταθείτε με βάρος στο χειρουργημένο πόδι.

Άσκηση: Λυγίστε προς τα εμπρός κρατώντας την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης σε ουδέτερη θέση και επιστρέψτε στην αρχική θέση.