



**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Β.  
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**  
Ορθοπεδικός Χειρουργός

## **ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΧΙΟΥ**

**Πρόγραμμα ασκήσεων από τη 2 έως την 6 εβδομάδα**

***Επικοινωνία***

**Ιατρείο**

+30 2310 238331

**Κινητό**

+30 6981 408350

**Διεύθυνση Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου**

**[apapavasiliou@aol.com](mailto:apapavasiliou@aol.com)**

## 2. Πρόγραμμα ασκήσεων 2-6 εβδομάδες μετά την αρθροσκόπηση ισχίου

①



②



### Άσκηση 2.1

**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. (όπως στην άσκηση 1.8)

**Άσκηση:** Αυξήστε αργά το ρυθμό και την αντίσταση.

**Σημείωση:** Μπορείτε να κάνετε ποδήλατο πολλές φορές την ημέρα.



### Άσκηση 2.2

**Αρχική θέση:** Εαπλώνετε ανάσκελα με το ισχίο και το γόνατο της χειρουργηθείσας πλευράς λυγισμένα προς το κορμό. Ταυτόχρονα σφίξτε κοιλιακούς και ραχιαίους ώστε η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης να ακουμπάει στο πάτωμα.

**Άσκηση:** Εκτελέστε μικρές κυκλικές κινήσεις δεξιόστροφα/αριστερόστροφα στο ισχίο.

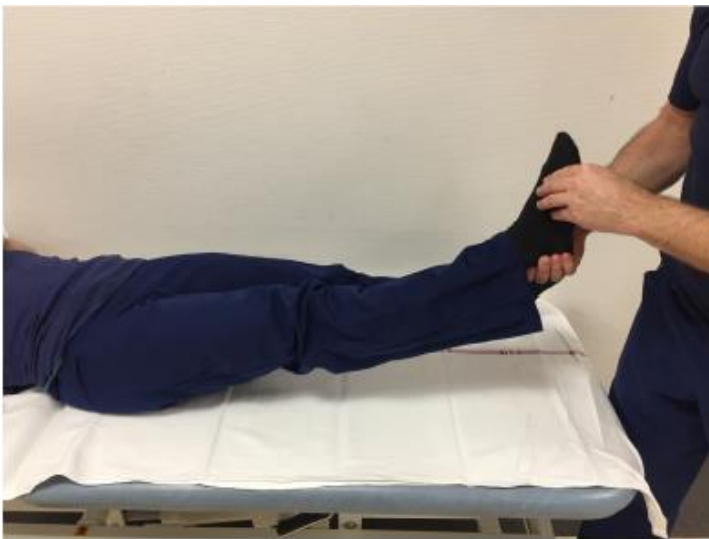
**Σημείωση:** Η άσκηση να εκτελείται χωρίς ενόχληση.



### **Άσκηση 2.3**

**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα προς τη κοιλιά και τα γόνατα και τα πέλματα ενωμένα. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο στήθος σας.

**Άσκηση:** Σφίξτε τους κάτω κοιλιακούς μυς. Ανασηκώστε το κεφάλι και τους ώμους. Διατηρήστε την ένταση στους κοιλιακούς μέχρι οι ώμοι να ακουμπήσουν ξανά στο έδαφος.



### **Άσκηση 2.4**

**Αρχική θέση:** Ξαπλώνετε στο κρεβάτι ή στον καναπέ με τεντωμένο το ισχίο και το γόνατο. Με υποβοήθηση ανυψώνεται το χειρουργημένο πόδι τεντωμένο.

**Άσκηση:** Μαζί με τον βοηθό, το χειρουργημένο πόδι περιστρέφεται κυκλικά. Για αρχή, η άσκηση περιστροφής γίνεται με βοήθεια αργότερα όμως εκτελείται ανεξάρτητα.

**Σημείωση:** Εάν αισθανθείτε πόνο από το ισχίο / τη βουβωνική περιοχή, ζητήστε από τον βοηθό να στηρίξει περισσότερο το πόδι.

1



2



### Άσκηση 2.5

**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια στο έδαφος.

**Άσκηση:** Κρατήστε τα πόδια σας στο έδαφος, σφίξτε τους γλουτούς σας και ανασηκώστε τη λεκάνη ταυτόχρονα κρατώντας σταθερή την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Κρατήστε τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.

### Άσκηση 2.6

1



2



**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα προς τη κοιλιά και ένα μαξιλάρι - μαλακή μπάλα ανάμεσα στα γόνατά σας.

**Άσκηση:** Σφίξτε τα γόνατά σας μεταξύ τους ώστε να νιώσετε μια ένταση στο εσωτερικό των μηρών σας. Κρατήστε την ένταση για 5 δευτερόλεπτα.

1



2



### Άσκηση 2.7

**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα προς τη κοιλιά και τα γόνατα και τα πέλματα ενωμένα.

**Άσκηση:** Κάνετε απαγωγή στα ισχία ( και τα δύο γόνατα να πέσουν στο πλάι) κρατώντας τα πέλματα ενωμένα μέχρι να νιώσετε τέντωμα στους προσαγωγούς.

**Διάρκεια:** 10 δευτερόλεπτα.

1



2



### **Άσκηση 2.8**

**Αρχική θέση:** Ξαπλώστε στο πλάι στην υγιή πλευρά με τα γόνατα και το ισχίο λυγισμένα για περίπου 90 μοίρες.

**Άσκηση:** Σφίγγετε κοιλιακούς και ραχιαίους και κρατώντας τα πέλματα ενωμένα ανασηκώνουμε το γόνατο προς τα πάνω.

**Σημείωση:** Η λεκάνη πρέπει να παραμένει ακίνητη κατά τη διάρκεια της άσκησης.

1



2



### **Άσκηση 2.9**

**Αρχική θέση:** Πεσμένος στα γόνατα έτσι ώστε τα ισχία και η λεκάνη να είναι σε 90 μοίρες βάλτε μία τυλιγμένη πετσέτα κάτω από τη ποδοκνημική.

**Άσκηση:** Μετακινήστε το ένα πόδι προς τα πίσω ενώ ταυτόχρονα μετακινήστε το αντίθετο χέρι προς τα εμπρός. Προσπαθήστε να κινούνται παράλληλα τα δύο άκρα.



### **Άσκηση 2.10**

**Άσκηση:** Ξαπλώστε μπρούμυτα και σηκώστε το γόνατο από το έδαφος. Κάντε προσπάθεια να σηκώσετε και το ισχίο - κρατώντας τη λεκάνη σταθερή.

**Σημείωση:** Η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης θα πρέπει να παραμένει σταθερή.



### Άσκηση 2.11

**Αρχική θέση:** Το βάρος κατανέμεται στους πήχεις και τα δάχτυλα των ποδιών.

**Άσκηση:** Κρατήστε τη θέση σταθερή για 5 δευτερόλεπτα.

**Σημείωση:** Οι κοιλιακοί μύες και οι γλουτοί θα πρέπει να ενεργοποιηθούν ώστε να κρατούν τον κορμό σε ουδέτερη θέση.

1



2



### Άσκηση 2.12

**Αρχική θέση:** Σε όρθια θέση με την πλάτη να ακουμπάει στον τοίχο.

**Άσκηση:** Σταθεροποιούμε τον κορμό και ανασηκώνουμε το κάθε πόδι διατηρώντας την αρχική θέση στο σώμα.

1



2



### Άσκηση 2.13

**Αρχική θέση:** Σταθείτε όρθιοι με στήριγμα μια καρέκλα. 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:** Κινείστε το χειρουργημένο πόδι πάνω στο πανί στο πλάι και κυκλικά, χωρίς να το φορτίζετε.



**Άσκηση 2.14**

**Αρχική θέση:** Σταθείτε με την πλάτη σας σε ουδέτερη θέση και κρατώντας τα χέρια σας ενωμένα.

**Άσκηση:** Κάνετε μικρά καθίσματα χωρίς όμως να λυγίζετε το ισχίο πάνω από 90 μοίρες σε σχέση με την λεκάνη. Κάνετε 5 επαναλήψεις.