



**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Β.
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**
Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Ασκήσεις μετά από χειρουργική επέμβαση γόνατος

Επικοινωνία

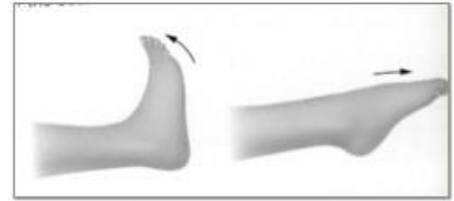
Ιατρείο
+30 2310 238331

Κινητό
+30 6981 408350

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
apapavasiliou@aol.com

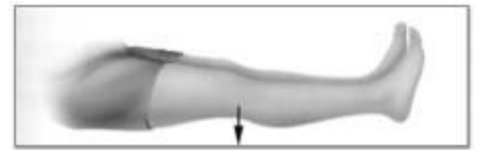
Άσκηση μυϊκής αντλίας

Κινήστε την ποδοκνημική και τα δάκτυλα πάνω κάτω. Η άσκηση αυτή βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος και στην αποσυμφόρηση του οιδήματος στην γάμπα. Σε συνδυασμό με την χρήση των ορθοπαιδικών καλτσών και της φαρμακευτικής αντιπηκτικής αγωγής μειώνει την πιθανότητα θρόμβωσης. Επαναλήψτε όσο πιο συχνά.



Ισομετρική άσκηση γλουτιαίων

Ξαπλωμένος ανάσκελα, καθιστός ή όρθιος, σφίγγετε τους μύες των γλουτών. Κρατήστε μετρώοντας έως το 5 και χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.



Παθητική έκταση γόνατος

Ξαπλωμένος ανάσκελα τοποθετείτε ένα ρολό πετσέτας κάτω από την φτέρνα, έτσι ώστε το γόνατο σας να βρίσκεται στον αέρα, σχηματίζοντας μια γέφυρα. Μπορείτε να ενισχύσετε την διάταση πιέζοντας ελαφρά το γόνατό σας προς τα κάτω. Η διάταση αυτή πιθανά να είναι επώδυνη αν οι οπίσθιοι μύες του μηρού έχουν βραχυνθεί, αλλά ημέρα με την ημέρα το γόνατο σας θα τεντώσει και η διάταση θα γίνεται ανώδυνα. Διατηρείτε την θέση αυτή όσο το δυνατόν περισσότερο κατά τη διάρκεια της κατάκλισής σας στο κρεβάτι.



Άσκηση τριπλής κάμψης

Ξαπλωμένος ανάσκελα λυγίζετε σιγά-σιγά το χειρουργημένο πόδι γλιστρώντας την πτέρνα πάνω στο κρεβάτι και επαναφέρετε. Η γωνία του ισχίου δεν πρέπει να ξεπερνάει τις 90 μοίρες. Επαναλάβετε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.

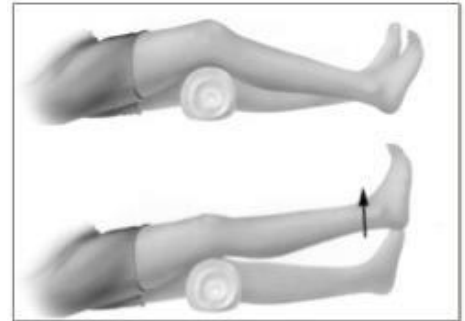
Υποβοηθούμενη κάμψη γόνατος

Ξαπλωμένος ανάσκελα, τοποθετείτε μια διπλωμένη πετσέτα στο πρόσθιο μέρος του αστραγάλου του χειρουργημένου γόνατος. Λυγίζετε όσο μπορείτε το γόνατό σας και ύστερα εφαρμόζετε ήπια πίεση μέσω της πετσέτας για να αυξήσετε την κάμψη του γόνατος τραβώντας το. Μένετε στην θέση αυτή για 5". Επαναλάβετε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.



Έκταση γόνατος μικρού εύρους

Ξαπλωμένος ανάσκελα και με ένα μαξιλάρι κάτω από το γόνατο του χειρουργημένου ποδιού τεντώνετε το γόνατο. Μην σηκώνεται το γόνατο από το μαξιλάρι. Επαναλάβετε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.



Απαγωγή και προσαγωγή ισχίου

Ξαπλωμένος στο κρεβάτι και με τα πόδια τεντωμένα, ανοίγετε το ισχίο προς τα έξω και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.



Έκταση γόνατος

Καθιστός στο κρεβάτι ή στην καρέκλα με το πόδι να κρέμεται κάτω, τεντώνετε το γόνατο. Μην σηκώνετε το γόνατο ή τον μηρό από το κρεβάτι. Επαναλάβετε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.



Ανυψώσεις των ποδιών

Ξαπλώστε ανάσκελα. Ανασηκώστε το πόδι σας τεντωμένο προς τα πάνω κατά 30-40 εκατοστά από το κρεβάτι. Κρατήστε αυτή τη θέση για 20 δευτερόλεπτα. Κάντε 15-20 επαναλήψεις 3-4 φορές την ημέρα.

Κινητοποίηση επιγονατίδας (Μετά την αφαίρεση των ραμμάτων)

Βγάλτε τους επιδέσμους και πιάστε την επιγονατίδα από τα πλάγια (ή κάποιος συγγενής σας εάν δε μπορείτε μόνος σας). Μετακινήστε την επιγονατίδα σας προς τα πλάγια, δεξιά και αριστερά με το γόνατο σε κάμψη 20 μοιρών.

Επαναλάβετε την άσκηση 15-20 φορές, 3-4 φορές την ημέρα.

