



ΟΛΥΜΠΙΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΤΡΩΝ
Βόλου και Μειλίχου,
Κάτω Συχαινά, Πάτρα
Τηλ.: 2610. 464000

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΑΡΘΟΣΚΟΠΗΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΗ:

ΘΕΡΑΠΩΝ ΙΑΤΡΟΣ:

Σπουδαιότητα των Ασκήσεων

Είναι απαραίτητη η συνεχής άσκηση για να αποκατασταθεί η κινητικότητα και η δύναμη του γόνατος. Οι περισσότερες ασκήσεις μπορούν να γίνουν στο σπίτι.

Ο ορθοπαιδικός σας ίσως σας συστήσει να ασκήσετε για περίπου 20 με 30 λεπτά δύο ή τρεις φορές την ημέρα. Επίσης ίσως να σας συμβουλέψει να ξεκινήσετε συστηματικό περπάτημα.

Πριν ξεκινήσετε

Ο ορθοπαιδικός σας μπορεί να προτείνει μερικές από τις ακόλουθες ασκήσεις. Ο ακόλουθος οδηγός μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε καλύτερα τις ασκήσεις ή το πρόγραμμα δραστηριοτήτων το οποίο μπορεί να επιτηρεί ένας φυσιοθεραπευτής υπό την καθοδήγηση του ορθοπαιδικού σας.

Αν το γόνατος σας πρηστεί ή πονέσει μετά από μία συγκεκριμένη άσκηση/δραστηριότητα, θα πρέπει να μειώσετε ή να σταματήσετε την άσκηση μέχρι να νοιώσετε καλύτερα. Θα πρέπει να ξεκουράσετε το πόδι, να βάλετε πάγο, να το δέσετε (με ελαστικό επίδεσμο) και να το σηκώσετε ψηλά. Επικοινωνήστε με τον ορθοπαιδικό σας αν τα συμπτώματα επιμένουν.

Αρχικό πρόγραμμα ασκήσεων (1^η εβδομάδα)

Σύσπαση οπισθίων μηριαίων

Επανάληψη 10 φορές.

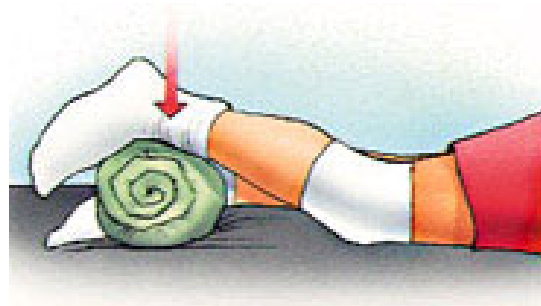
Δεν πρέπει να γίνει καμία κίνηση σ' αυτή την άσκηση. Ξαπλώστε ή καθίστε με τα γόνατα λυγισμένα περίπου 10°. Τραβήξτε τις πτέρνες προς τα μέσα, σφίγγοντας τους μυς στο πίσω μέρος του μηρού. Κρατείστε 5 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.



Σύσπαση τετρακεφάλων

Επαναλάβετε 10 φορές.

Ξαπλώστε μπρούμυτα με μία πετσέτα διπλωμένη σε ρολό κάτω από τον αστράγαλο του χειρουργημένου ποδιού. Πιέστε με τον αστράγαλο την πετσέτα. Το πόδι σας θα πρέπει να τεντώνει όσο πιο πολύ γίνεται. Κρατείστε για 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε.



Ανύψωση με τεντωμένο πόδι

Επαναλάβετε 10 φορές.

Ξαπλώστε ανάσκελα, με λυγισμένο το μη χειρουργημένο πόδι, τεντώστε το χειρουργημένο. Σηκώστε αργά περίπου 20 εκ. και κρατείστε για 5 δευτερόλεπτα. Κάντε το ίδιο αντίστροφα, και επιστρέψτε στην αρχική θέση.



Συσπάσεις γλουτιαίων

Επανάλαβετε 10 φορές.

Ενώ είστε ξαπλωμένοι ανάσκελα, σφίξτε τους γλουτούς. Κρατείστε σφιχτά για 5 δευτερόλεπτα.



Ανύψωση τεντωμένου ποδιού, σε όρθια θέση.

Επανάλαβετε 10 φορές.

Κρατηθείτε από μία βάση, αν είναι απαραίτητο, και αργά σηκώστε το πόδι σας προς τα εμπρός κρατώντας το γόνατο τεντωμένο. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Για προχωρημένους: Πριν ξεκινήσετε, τοποθετείστε βάρακια στον αστράγαλό σας, ξεκινώντας με 1 κιλό και προχωρήστε μέχρι 3 κιλά μέσα σε 4 εβδομάδες.

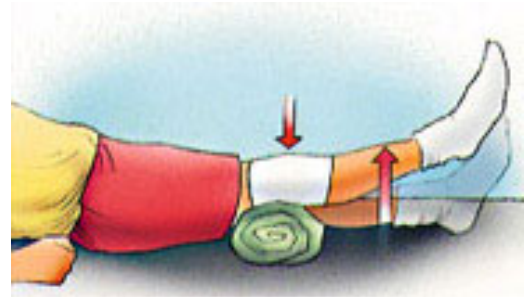


Μέτριο πρόγραμμα ασκήσεων (2^η εβδομάδα)

Πλήρης έκταση γόνατος

Επαναλάβετε 10 φορές.

Ξαπλώστε ανάσκελα με μία πετσέτα τυλιγμένη κάτω από το γόνατό σας. Τεντώστε το γόνατό σας (ακίνητο ακουμπισμένο στη πετσέτα) και κρατείστε για 5 δευτερόλεπτα. Αργά επιστρέψτε στην αρχική θέση.

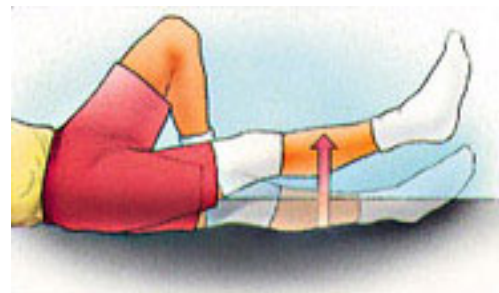


Για προχωρημένους: Πριν ξεκινήσετε, τοποθετείστε βαράκια στον αστράγαλό σας, ξεκινώντας με 1 κιλό και προχωρήστε μέχρι 3 κιλά μέσα σε 4 εβδομάδες.

Ανύψωση τεντωμένου ποδιού

Κάντε 5 σετ με 10 επαναλήψεις.

Ξαπλώστε ανάσκελα, με το μη χειρουργημένο πόδι λυγισμένο. Τεντώστε το άλλο σας γόνατο με αντίσταση στο τετρακέφαλο. Τώρα, σηκώστε αργά το πόδι σας μέχρι να σηκωθεί 15 εκ. Χαμηλώστε το αργά προς το πάτωμα και χαλαρώστε.



Για προχωρημένους: Πριν ξεκινήσετε, τοποθετείστε βαράκια στον αστράγαλό σας, ξεκινώντας με 1 κιλό και προχωρήστε μέχρι 3 κιλά μέσα σε 4 εβδομάδες.

Ήπια καθίσματα, χρησιμοποιώντας μία καρέκλα

Επαναλάβετε 10 φορές.

Κρατηθείτε από μία σταθερή καρέκλα ή πάγκο και με τα πόδια σας λίγο ανοιχτά. Μην λυγίσετε τελείως προς τα κάτω. ΜΗΝ πάτε πιο κάτω από 90 μοίρες. Διατηρείστε τεντωμένη τη πλάτη σας. Κρατείστε για 5-10 δευτερόλεπτα. Ελάτε προς τα πάνω αργά. Χαλαρώστε.



Διατάσεις τετρακεφάλου, σε όρθια θέση

Επαναλάβετε 10 φορές.

Σταθείτε με το χειρουργημένο πόδι λυγισμένο, τραβήξτε χαλαρά τη φτέρνα προς τους γλουτούς, μέχρι να νοιώσετε ένα τέντωμα στο μπροστινό μέρος του ποδιού. Κρατείστε για 5 δευτερόλεπτα.



Προχωρημένο πρόγραμμα ασκήσεων (3^η εβδομάδα)

Λύγισμα γόνατος

Επαναλάβετε 10 φορές.

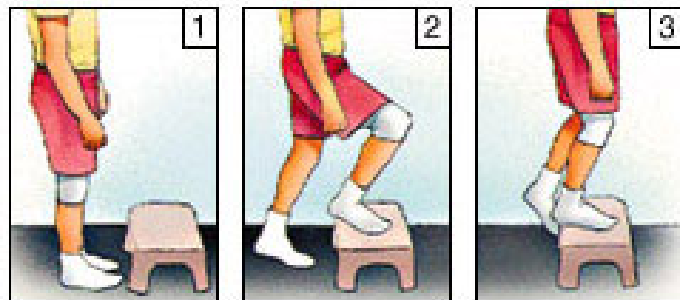
Κρατηθείτε από τη πλάτη μιας καρέκλας. Λυγίστε το μη χειρουργημένο πόδι με τα δάχτυλα των ποδιών να ακουμπάνε για ισορροπία όσο χρειάζεται. Χαμηλώστε αργά, διατηρώντας το πέλμα επίπεδο. Μην κάνετε αυτήν την άσκηση περισσότερο απ' όσο πρέπει. Επιστρέψτε στην αρχική θέση. Χαλαρώστε.



Βήματα προς τα πάνω και εμπρός

Επαναλάβετε 10 φορές.

Κάντε ένα βήμα προς τα πάνω σε σκαλοπάτι με ύψος 10 εκ, οδηγώντας με το χειρουργημένο πόδι. Κατεβείτε, επιστρέφοντας στην αρχική θέση.



Βήματα προς τα επάνω και πλάγια

Επαναλάβετε 10 φορές.

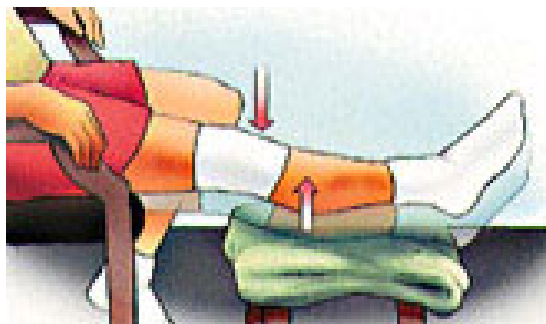
Κάντε ένα βήμα προς τα πάνω σε σκαλοπάτι με ύψος 10 εκ, οδηγώντας με το χειρουργημένο πόδι. Κατεβείτε, επιστρέφοντας στην αρχική θέση. Αυξήστε το ύψος της πλατφόρμας καθώς αυξάνετε η δύναμη του ποδιού.



Τερματική διάταση γόνατος, σε καθιστή θέση.

Επαναλάβετε 10 φορές.

Ενώ κάθεστε σε μία καρέκλα, στηρίξτε το χειρουργημένο πόδι σε ένα σκαμπό. Τώρα, τεντώστε το γόνατο, κρατείστε 5 δευτερόλεπτα, και αργά επιστρέψτε στην αρχική θέση.



Διατάσεις οπισθίων μηριαίων

Επαναλάβετε 10 φορές.

Ξαπλώστε ανάσκελα. Πιάστε γερά το πόδι από το μηρό ακριβώς πάνω από το γόνατο ώστε να λυγίσει ο γλουτός. Τεντώστε αργά το γόνατό σας μέχρι να νοιώσετε το τέντωμα στο πίσω μέρος από το γόνατο. Κρατείστε 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε.

Επαναλάβετε με το άλλο πόδι.



Αν δεν νοιώθετε τη διάταση, λυγίστε λίγο περισσότερο το γλουτό και επαναλάβετε. Διατηρείστε ένα σταθερό, παρατεταμένο τέντωμα για το καλύτερο αποτέλεσμα.

Διατάσεις οπισθίων μηριαίων σε τοίχο

Επαναλάβετε 10 φορές.

Ξαπλώστε ανάσκελα δίπλα σε μία πόρτα με το ένα πόδι τεντωμένο. Τοποθετήστε τη πτέρνα έναντι στο τοίχο. Όσο πιο κοντά είστε στο τοίχο, τόσο πιο έντονη είναι η διάταση. Με λυγισμένο το άλλο γόνατο, κινείτε τους γλουτούς προς τον τοίχο. Τώρα ξεκινήστε να τεντώνετε το γόνατό σας, κρατείστε για 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε.

Επαναλάβετε με το άλλο πόδι.



Ποδήλατο γυμναστικής

Ξεκινήστε με περίπου 10 λεπτά την ημέρα.

Αν έχετε πρόσβαση σε ποδήλατο γυμναστικής, τοποθετείστε το κάθισμα ψηλά έτσι ώστε το πόδι σας ίσα που να μπορεί να φτάσει το πεντάλ και να κάνει μία ολοκληρωμένη περιστροφή. Ρυθμίστε την αντίσταση στο «χαλαρό» και προχωρήστε στο «δυνατό».

Αυξήστε την διάρκεια από 1 λεπτό την ημέρα μέχρι να φτάσετε τα 20 λεπτά ημερησίως.



Περπάτημα

Η καλύτερη φυσική άσκηση στο ενδιάμεσο στάδιο της ανάρρωσης από το χειρουργείο (μετά από 2 εβδομάδες).

Τρέξιμο

Θα πρέπει να αποφύγετε το τρέξιμο για 6 με 8 εβδομάδες εξαιτίας των κραδασμών και των πιέσεων που μεταδίδονται στο γόνατο. Το περπάτημα και το τρέξιμο θα πρέπει να προσαρμοστούν σταδιακά στο πρόγραμμα των ασκήσεων σας.

