

# ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU REHABILITACIJU I REUMATOLOGIJU

Vlasta Urban Tripović, dr. med., spec. fizijatar-  
reumatolog

Tel. 052 210 955 [www.urban-rehabilitacija.com](http://www.urban-rehabilitacija.com)

## OČUVAJTE ZDRAVLJE KOLJENA PRIMJERENIM VJEŽBAMA



### VJEŽBE ZA KOLJENA- POČETNI PROGRAM

Funkcija zglobova koljena je vrlo važna za kretanje. Kako bi održali tu funkciju potrebno je održati uravnoteženu snažnost svih mišića koljena kao i dobru pokretljivost.

U tome će nam pomoći sljedeće vježbe.

#### SJEDEĆI POLOŽAJ

1. Vježba za rasterećenje koljena –vježba klatna

Sjednite na stol ili na visoku stolicu. Nagne neka slobodno vise. Potkoljenicu lagano klatite naprijed-nazad.

*Trajanje vježbe 1 minut*



2. Vježba za poboljšanje pokretljivosti rotacije u zglobu koljena

Sjednite na stolicu sa stopalom oslonjenim o podlogu tako da se peta ne pomjera. Natkoljenicu obuhvatite rukama i fiksirajte, a prste stopala rotirajte po podlozi prema van do maksimalnog natega i vratite u neutralni položaj. Ponovite vježbu rotirajući prste stopala prema unutra.

Ponovite vježbu 10 puta

3. Vježba za jačanje mišića natkoljenice

Sjednite na stolac tako da su leđa oslonjena, a cijela natkoljenica na stolcu. Ispružite koljeno koliko je to moguće, a vrh stopala privucite gore prema sebi. Ostanite u tom položaju 7 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta sa svakom nogu.



4. Vježba za povećanje pokretljivosti čašice

Sjedite s opuštenim mišićima natkoljenica. Palcem i kažiprstom mobilizirajte čašicu koljena u svim smjerovima. Lagano razgibavajte čašicu koljena do 1 minute.



## 5. Vježba za poboljšanje pokretljivosti i prokrvljenosti

Legnite i savijte noge u koljenima : Pritisnite slabinski dio kralježnice i tu napetost zadržite za vrijeme cijele vježbe. Polako počnite voziti „bicikl“ , sve dok se u natkoljenici ne osjetite jaču napetost . Možete povećati intenzitet vježbi tako da bicikl vozite unatrag. Vježbu provoditi 1 minut



## 6. Vježba za istezanje mišića stražnjeg dijela natkoljenice i listova.

Legnite sa savijenim koljenima . Primite natkoljenicu s rukama i provucite trbuhu te postepeno ispružite koljeno dok ne osjetite laganu bol i napetost. Ostanite u tom položaju najmanje 10 sekundi. *Vježbu ponovite 3-4 puta s jednom stranom. Vježbu možete pojačati ako druga noga ostane ispružena na podlozi uz zatezanje prstiju. Kao pomoć može poslužiti marama ili remen.*



## 7. Vježba za jačanje mišića za ispružanje koljena ( Quadricepsa)

Pod bolesno koljeno stavite mali valjak ili jastuk. Vrh stopala povucite prema gore, a koljeno ispružite do kraja.

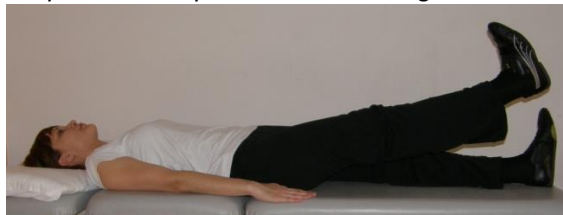
*Vježbu ponoviti 20 puta sa svakom nogom*



Vježbu možete pojačati da ispod koljena ne postavite valjak.

Legnite na leđa sa zategnutim mišićima natkoljenica. Privucite stopalo i podignite nogu oko 30 cm od podloge. Zadržite položaj 6 sekundi.

*Vježbu ponovite 10 puta sa svakom nogom.*



Položaj je isti kao i u prethodnoj vježbi.

A/ Podignite ispruženu nogu, privucite i zakrenite stopalo prema van. Zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta sa svakom nogom.



B/ Podignite ispruženu nogu, privucite i zakrenite stopalo prema unutra. Zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta sa svakom nogom.



## 8. Vježba za jačanje nutarnjih mišića natkoljenice.

Blago savijete noge u koljenima pridržavajući manju loptu ili jastuk. Zategnite mišiće i odignite zdjelicu od podloge, a u isto vrijeme stišćite loptu koljenima. Zadržite položaj 7 sekundi i potom opustiti mišiće. Vježbu ponoviti 10 puta.



## 9. Vježba za poboljšanje pokretljivosti

Legnite , savijte noge u koljenima. Jednu natkoljenicu prihvatite rukama i polako ispružite koljeno sve dok ne osjetite jaču napetost. Položaj zadržite 10-20 sekundi u ukupnom trajanju do 5 minuta, sa što manje pauza. Vježbu ponovite sa svakom nogom .



#### 10. Vježba za poboljšanje pokretljivosti

Legnite na trbuh i ispod natkoljenica stavite vrlo mali jastuka, tako da čašice koljena budu slobodne. Lagano savijajte koljeno prema natkoljenice , ako se jave grčevi nožne prste povucite u smjeru koljena. Vježbu možete pomoći ručnikom ili trakom povlačeći petu prema natkoljenici.



#### 11. Vježba za poboljšanje snaznosti mišića stražnjeg dijela noge

Legnite na trbuh, zategnite i podignite ispruženu nogu s privučenim stopalom oko 30 cm od podloge. Zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta sa svakom nogom. Položaj na trbuhu možemo olakšati podmetanjem jastuka.



#### 12. Vježba za jačanje mišića stražnjice.

Legnite na trbuh, nogu savijte u koljenu do 90 stupnjeva i podignite od podloge koliko je moguće. Zadržite položaj do 6 sekundi . Vježbu ponovite 10 puta sa svakom nogom. Položaj na trbuhu možemo olakšati podmetanjem jastuka.



#### 13. Vježba za jačanje bočnih mišića natkoljenice i stražnjice

Legnite na bok tako da je noga koja se vježba sa gornje strane. Donju nogu treba skvrčiti zbog stabilnosti. Ispruženu nogu sa savijenim stopalo prema koljenu odići od podloge i zadržati položaj 7 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.



#### 14. Vježba za jačanje mišića natkoljenice

Sjednite na stolac tako da su leđa oslonjena , a cijela natkoljenica na stolcu. Ispružite koljeno koliko je to moguće, a vrh stopala privucite gore prema sebi. Ostanite u tom položaju 7 sekundi . Vježbu ponoviti 10 puta sa svakom nogom.



U težoj varijanti oko gležnja možete staviti uteg od 1-2 kg .

#### 15. Čučnjevi

Stanite ispred naslona stolca sa nogama raširenim u razini ramena, pridržavajte se rukama i polagano se

spuštajte u polučučanj, zadržite položaj 3 sekunde i polagano se vratite.



### 16. Poboljšanje koordinacije

Jednom nogom koja je blago savijena u koljenu stanite na neki manji jastučić ili balansnu dasku. Pokušajte zadržati taj položaj dok je drugo stopalo podignuto. U težoj varijanti slobodnom nogom radite pokrete naprijed ili lijevo desno.



### 17. Vježba istezanje

Legnite na leđa, jedna noga ispržena a drugo koljeno privlačite prema sebi sa obje ruke. Zadržite položaj 5-10 sekundi i ponovite 5 puta.



### 18. Vježba istezanje

Legnite sa savijenim koljenima. Primite natkoljenicu s rukama i provucite trbuhu te postepeno ispružite

koljeno dok ne osjetite laganu bol i napetost. Ostanite u tom položaju najmanje 10 sekundi. Vježbu ponovite 3-4 puta s jednom stranom. Vježbu možete pojačati ako druga noga ostane ispružena na podlozi uz zatezanje prstiju. Kao pomoć može poslužiti marama ili remen.



### Važne napomene

- Za vrijeme izvođenja vježbi trebate normalno disati
- Lakše vježbe radite na početku, a teže kasnije
- Vježbe ne smiju izazivati bolove
- Vježbe radite u udobnoj odjeći i obući
- Prije vježbanja potrebno je tijelo zagrijati ubrzanim hodanjem ili hodanjem u mjestu 5-10 minuta
- Prije vježbanja posavjetujte se sa svojim terapeutom ili liječnikom.
- U početku radite po tri vježbe istezanja i po tri vježbe snaženja, a zatim postepeno povećavajte intenzitet vježbanja.