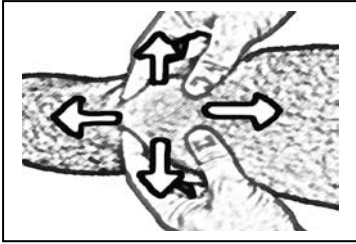


PROGRAM VJEŽBI ZA KOLJENA S POŠTEDOM

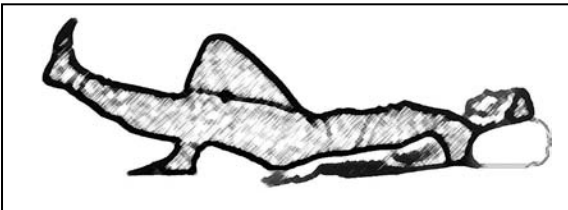
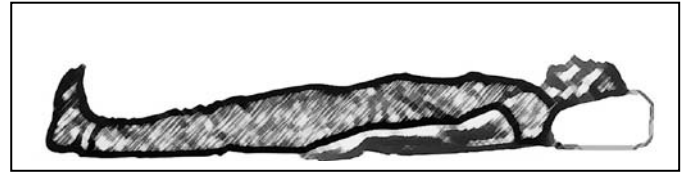
ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU I REHABILITACIJU

Vlasta Urban Tripović, specijalist fizijatar i reumatolog
Pula, Heiningerova 2, tel. 052-21 09 55 fax 052-39 40 55
www.urban-rehabilitacija.com



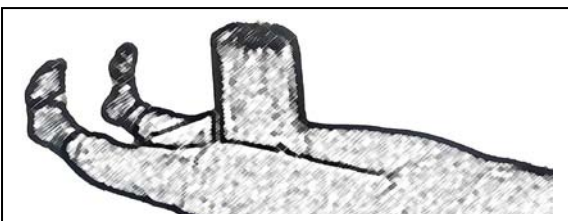
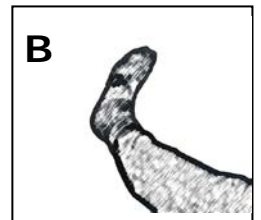
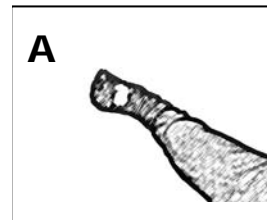
Sjedite s opuštenim mišićima natkoljenica. Palcem i kažiprstom pomijerajte čašicu koljena u svim smjerovima. Lagano razgibavajte čašicu koljena do 2 minute.

Ležite na leđa sa zategnutim mišićima natkoljenica. Stopala privucite prema sebi i zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta.



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



Između koljena stavite jastuk. Zategnite mišić natkoljenica i stisnite jastuk. Zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta.

Ležeći na leđima, rukama obuhvatite potkoljenu i povlačite je prema tijelu s ciljem da što više savijete nogu u koljenu. Položaj zadržite 10-20 sekundi u ukupnom trajanju do 5 minuta, sa što manje pauza. Vježbu ponovite sa svakom nogom

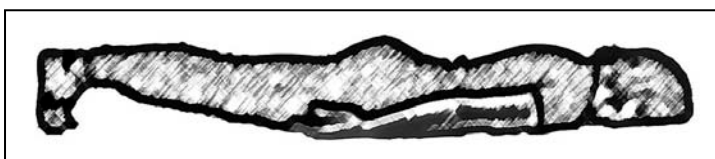
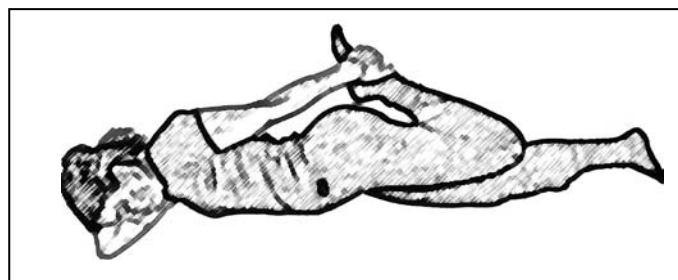


Ležite na bok, zategnite nogu s gornje strane i podignite je za 40 cm od podloge. Zadržite taj položaj 6 sekundi. Suprotnu nogu lagano savijte u koljenu radi stabilnosti. Vježbu ponovite 10 puta na svakom boku.



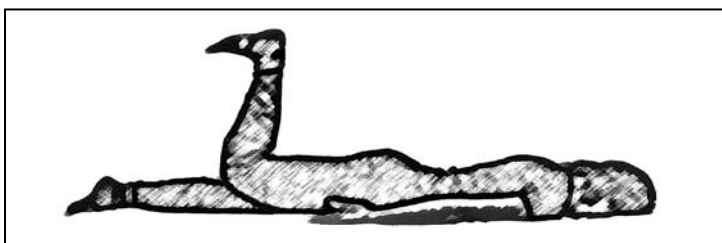
Ležite na bok, zategnite ispruženu nogu s donje strane i podignite je oko 20 cm od podloge. Zadržite taj položaj 6 sekundi. Suprotnu nogu savijte u koljenu i oslonite na podlogu. Vježbu ponovite 10 puta na svakom boku.

Ležite na bok i pokušajte uhvatiti rukom, ili ručnikom, gležanj noge s gornje strane. Savijajte postepeno koljeno uz lagano istezanje butnog mišića. U tom položaju ostanite 10-15-20 sekundi. Vježbu ponovite 5 puta sa svakom nogom.



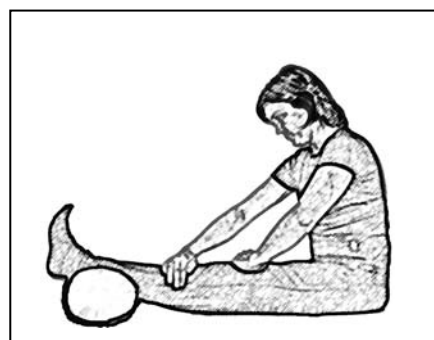
Ležite na trbuh i podignite se na prste obje noge. Zategnite mišić natkoljenica i mišić stražnjica. Zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta.

Ležite 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.



Ležite 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.

Sjedite ispruženih nogu. Ispod gležnjeva postavite valjkasto povišenje do 20 cm. Pritiskajte dlanovima iznad i ispod koljena do granice boli, nastojeći maksimalno izravnati koljeno. Položaj zadržite 10-15-20 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta sa svakom nogom. U slučaju bolnosti u križima drugu nogu možete saviti u koljenu.



Ovaj program vježbi se provodi odmah nakon smirivanja akutnih simptoma oboljenja.

Način disanja tijekom vježbi ćete naučiti prigodom edukacije s našim fizioterapeutom.

U dogovoru s našim fizioterapeutom vježbe se mogu pojačati dodatkom utega.

Ako imate poteškoće s vježbanjem javite se u našu ordinaciju.