

Ćwiczenia stosowane w zespole bólowym przedniego przedziału kolana i bocznym przyparciu rzepki w bardziej zaawansowanych przypadkach.

1.1	Wstęp	2
1.2	Rozciąganie.....	2
1.2.1	Rozciąganie mięśnia czworogłowego 3 X 30 sek.....	2
1.2.2	Rozciąganie m. goleniowo kulszowych 3 X 30 sek	3
1.2.3	Rozciąganie pasma biodrowo – piszczelowego (boczna część uda)	4
1.2.4	Rozciąganie pasma biodrowo – piszczelowego 3 x 30 sek.....	4
1.2.5	Rozciąganie zginaczy biodra.....	4
1.2.6	Rozciąganie łydki	4
1.3	Wzmacnianie mięśnia czworogłowego.....	5
1.3.1	Wzmacnianie przywodzicieli i głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego.....	5
1.3.2	Wzmacnianie m. czworogłowego i mięśni tylnej części uda.....	5
1.3.3	Wzmacnianie m. czworogłowego ze szczególnym uwzględnieniem głowy przyśrodkowej.	5
1.4	Wzmacnianie przywodzicieli uda.....	6
1.4.1	W leżeniu na boku,.....	6
1.5	Wzmacnianie obręczy biodrowej.....	6
1.5.1	Naciąganie taśmy nogą (po 30 x).....	6
1.6	Mięśnie pośladkowe (10-15x 10sek)	7

1.1 Wstęp

Ćwiczenia te przeznaczone są dla osób, z bardziej zaawansowanymi PFPS i ELPS, chondromalacją oraz towarzyszącym im osłabieniem mięśni. W takich przypadkach wykonywanie ćwiczeń z pracą stawu pod obciążeniem (np. ćwiczenia Kledzika lub Michelle) nie jest wskazane.

Prezentowane tu ćwiczenia mogą być również stosowane, gdy dojdzie do osłabienia mięśni wokół kolan z powodu innych przewlekłych chorób, np. choroby zwyrodnieniowej lub innych chorób reumatycznych, w których wtórnie często rozwija się boczne przyparcie rzepki.

Ćwiczenia te są bezpieczne i nie powinny wywoływać problemów, jednak **ból pojawiający się w trakcie ćwiczenia powinien być zawsze sygnałem do jego przerwania** (można też spróbować wariantu alternatywnego lub zredukować przykładaną siłę).

Na pewno nie należy stosować ich jeżeli został stwierdzony duży wysięk a kolano jest mocno opuchnięte. Ja rozpoczęłam je w sytuacji obrzęku błony maziowej i lekkiego opuchnięcia kolana z chondromalacją rzepki III-IV stopnia. Jednak w takich sytuacjach należy zachować szczególne wyczucie (a najlepiej skonsultować się z dobrym rehabilitantem :-)).

Jeśli nogi od dłuższego czasu nie były trenowane, a mięśnie są osłabione, zalecane jest stopniowe wprowadzanie ćwiczeń, a w szczególności **rozpoczęcie od samego rozciągania**:

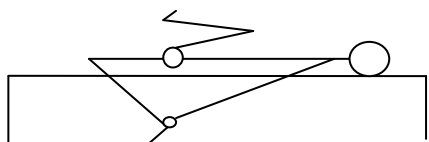
1. przez 2 tygodnie samo rozciąganie (rozdział 1.2)
2. następne 2 tygodnie dołączyć ćwiczenia wzmacniające m. czworogłowy i głowę przyśrodkową (1.3)
3. Dołączyć pozostałe ćwiczenia (mięśnie pośladkowe i obręcz biodrowa, 1.4-1.6)

Ćwiczenia należy wykonywać 3-5 razy w tygodniu. Przez pierwsze 6 tygodni raczej 5 niż 3 ☺. Ja poczułam wyraźną poprawę po etapie 2, jednak należy dać sobie co najmniej 6 tygodni i wykonywać pełen zestaw, aby móc spodziewać się efektów. Po 8-10 tygodniach można spróbować włączać bardziej zaawansowane ćwiczenia.

Powodzenia i nie zapomnijcie dać znać o rezultatach ☺!

1.2 Rozciąganie

1.2.1 Rozciąganie mięśnia czworogłowego 3 X 30 sek



Kładziemy się na plecach na krawędzi stołu, pod głową niewielka poduszka/podkładka, jedną nogę zwieszamy swobodnie z krawędzi (na stole leży pośladek, udo zwisa w dół), drugą za kolano przyciągamy lekko w kierunku klatki piersiowej.

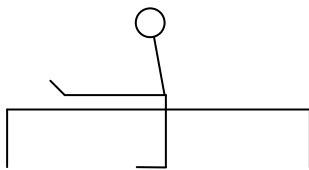
Wiszącą nogę łapiemy za kostkę. Delikatnie pociągamy stopę w tył i do pośladka, aby odczuć rozciąganie w przedniej części uda. Udo wiszącej nogi powinno być mniej więcej równoległe do stołu. Wytrzymujemy 30 sek.

Uwaga: nie zbliżamy na siłę pięty do pośladka a raczej ciągniemy ją w tył (powodując opadanie uda) i **lekko** w kierunku pośladka. Pełne przyciągnięcie pięty do pośladka jest obciążające dla stawu kolanowego. Ta pozycja umożliwia skuteczne rozciąganie m. czworogłowego bez pełnego zginania kolana).

Alternatywy:

- Jeśli mamy kłopoty aby złapać ręką za kostkę, można sobie w początkowym okresie pomóc pętlą z paska.
- Zamiast ciągnąć kostkę ręką, można pod stopę podstawić krzesło i w ten sposób uzyskać zgięcie nogi.
- Udo powinno być mniej więcej równoległe do krawędzi stołu. Przez skręcanie podudzia nieco na zewnątrz lub do wewnątrz, uzyskamy rozciąganie przyśrodkowej lub bocznej części m. czworogłowego.
- Można też stosować metodę PIR - przez próbę lekkiego wyprostowania podudzia) (patrz <http://www.kolana.hg.pl/forum/viewtopic.php?f=13&t=30>)
- Karimata położona na stole bardzo poprawia komfort ćwiczenia ☺

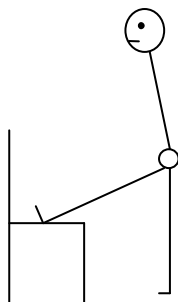
1.2.2 Rozciąganie m. goleniowo kulszowych 3 X 30 sek



Siadamy na krawędzi stołu, jedna noga oparta na podłodze, druga na stole równoległe do krawędzi. Proste plecy, pochylamy miednicę do przodu (nie cały tułów, plecy proste!), aż do uczucia rozciągania w tylnej części uda. Wytrzymujemy 30 sek.

Alternatywy:

- Zamiast korzystać ze stołu, możemy w pozycji stojącej opręć rozciągającą nogę na krześle lub stołeczku i przy prostych plecach pochylać miednicę w jej stronę.



- Również można stosować PIR naciskając lekko nogą na krzesło.

1.2.3 Rozciąganie pasma biodrowo – piszczelowego (boczna część uda)

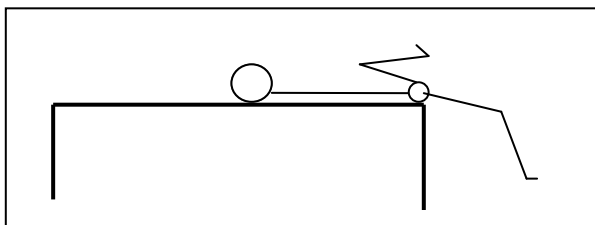
Leżąc na plecach podnosimy nogę prostą w kolanie do 90° i przenosimy na przeciwległy bok. (3x30 sek)

1.2.4 Rozciąganie pasma biodrowo – piszczelowego 3 x 30 sek

Leżymy bokiem na krawędzi stołu (twarz i brzuch w kierunku do stołu), nogi proste. Opuszczamy swobodnie górną nogą poza stół, aż do uczucia rozciągania w bocznej części biodra lub uda.

1.2.5 Rozciąganie zginaczy biodra

(opcjonalne, można odłożyć na późniejsze etapy)



W leżeniu z pośladkami na krawędzi stołu. Jedną nogę zgiętą, przyciągamy do klatki piersiowej, drugą spuszcza swobodnie poza stół (3x30sec). Rozciąganie powinno być wyczuwalne w przedniej części pachwiny i uda.

Uwaga: ćwiczenie to należy na początku robić z wyczuciem – m. biodrowo lędźwiowy przyczepia się do kręgosłupa, więc możemy odczuwać ból w tej okolicy. Należy wtedy zmniejszyć rozciągnięcie przez głębsze wsunięcie pośladków na stół, lub mniejsze przyciągnięcie górnej nogi do kl. piersiowej.

Pod głowę można podłożyć niewielką poduszeczkę.

1.2.6 Rozciąganie łydki

Powszechnie znane rozciąganie łydki przy ścianie.

1.3 Wzmacnianie mięśnia czworogłowego

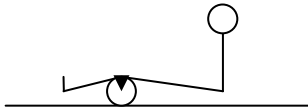
Wybrać sobie 2 z trzech poniższych.

1.3.1 Wzmacnianie przywodzicieli i głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego.

Siad na podłodze z wyprostowanymi nogami (można podeprzeć się rękami z tyłu) niewielka piłka (ok. 30 cm średnicy) między nogami na wysokości kolan jedna noga nieruchoma, drugą dociskamy piłkę do środka z lekkim uniesieniem nogi.

Ćwiczenie ćwiczy przywodziciele i jednocześnie głowę przyśrodkową mięśnia czworogłowego. Lepsze od klasycznej wersji czyli prostego ściskania piłki między kolanami.

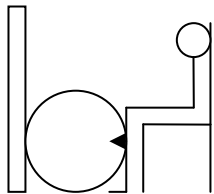
1.3.2 Wzmacnianie m. czworogłowego i mięśni tylnej części uda.



Naciskamy udem na piłkę,
Stopa zadarta na siebie
10 sek x30

W moim przypadku klasyczne izometryczne napinanie czworogłowego powodowało ból, więc polecono mi właśnie to. Ćwiczy ono również mięśnie tylnej strony uda.

1.3.3 Wzmacnianie m. czworogłowego ze szczególnym uwzględnieniem głowy przyśrodkowej.



Naciskamy na piłkę gimnastyczną (próba wyprostowania kolana) 10sek x30

Alternatywy

- Ćwiczenie może być wykonywane dla różnych kątów ugięcia nóg – zwłaszcza gdy kąt 90 stopni, jak na rysunku powoduje ból, można poszukać niebolesnej pozycji dla kąta <90 st. Na początku robiłam to ćwiczenie podkładając pod przednie nogi krzesła taśmę parciań (nierozciągliwą), tak że pomiędzy nimi tworzyła się pętla o którą zahaczałam nogi i próbowałam je prostować.
- Można też siadając na krześle zablokować jedną nogę drugą, tak aby stawała opór przy prostowaniu, wtedy możemy osiągnąć właściwie dowolnie mały kąt ugięcia kolana.
- Można wykorzystać na siłowni klasyczną maszynę do prostowania podudzi (http://kolana.hg.pl/img/qf_machine.jpg) , z tym że ustawić tak duże

obciążenie, abyśmy nie można było go podnieść, a tylko stosować izometryczne naciski. Znowu można stosować dowolny kąt ugięcia podudzi. W przeciwieństwie do klasycznego sposobu korzystania z maszyny ten jest bezpieczny dla kolan.

1.4 Wzmacnianie przywodzicieli uda

1.4.1 W leżeniu na boku,

Górna noga lekko ugięta i oparta o podłogę, podnoszenie dolnej nogi do góry (stopa zadarta na siebie). Można obciążyć ćwiczącą nogę. Nie przesadzajmy jednak 1-2 kg wystarczą!

1.5 Wzmacnianie całej obręczy biodrowej

1.5.1 Naciąganie taśmy nogą (po 30 x)

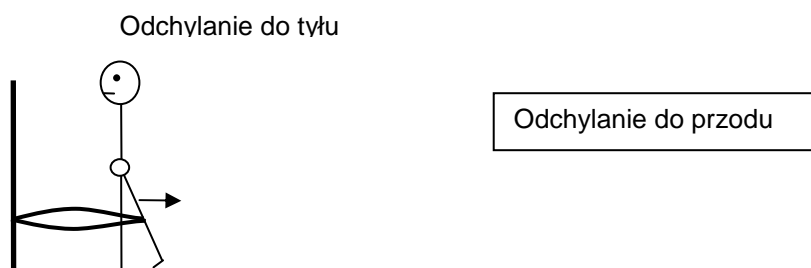
Zaczepiamy taśmę o nogę masywnego stołu i o nogę własną (nad kostką lub kolanem). Po czym stojąc na wolnej nodze, rozciągamy taśmę we wszystkich możliwych kierunkach (czyli do przodu, do tyłu, w bok i do środka) prostą nogą.

Niektórzy rehabilitanci zalecają zahaczenie taśmy nad kolanem (a nie nad kostką, co jest bardziej naturalne i wygodne), aby „nie tworzyć dźwigni z kolana”, jednak i tak noga stojąca tworzy taką dźwignię, więc raczej ważniejszy jest dobór napięcia taśmy (jak zwykle potrzebne jest wyczucie, aby nie zrobić sobie krzywdy).

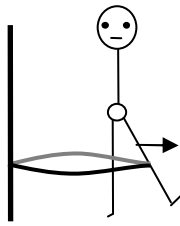
Najlepiej starać się wykonywać to ćwiczenie bez dodatkowej podpory, choć na początku może to być nieco trudne.

Alternatywy:

- Możemy wykonywać to ćwiczenie na leżąco, nie obciążamy wtedy stojącej nogi (wtedy zahaczenie taśmy nad kolanem ma większy sens). Dla mnie było to skrajnie niewygodne ☺.



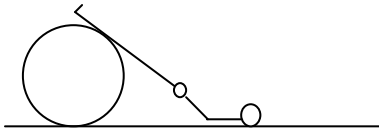
Odchylanie na zewnątrz



Odchylanie do środka

Alternatywy:

1.6 Mięśnie pośladkowe (10-15x 10sek)



Leżenie na podłodze, ze stopami opartymi na piłce gimnastycznej. Napinamy mięśnie brzucha (np. wciskając plecy w podłogę) i w tej pozycji napinając pośladki odrywamy je od podłogi – nogi i dolna część tułowia tworzą linię prostą. Barki i głowa oparte o podłogę. Uwaga - kręgosłup lędźwiowy nie powinien się wyginać w górę – napięte mięśnie brzucha. Nie zapieramy się na rękach, dla utrudnienia możemy wyciągnąć je w górę.