

## **Sześciotygodniowy program ćwiczeń dla osób cierpiących na zespół bólowy przedniego przedziału kolana**

Opracowano na podstawie: Boling, MC, Bolgla, LA, Mattacola, CG. Uhl, TL, Hosey, RG. *Outcomes of weight-bearing rehabilitation program for patients diagnosed with patellofemoral pain syndrome (Wyniki programu rehabilitacji z obciążaniem dla pacjentów ze zdiagnozowanym zespołem bólowym przedniego przedziału kolana)*, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2006; 87(11):1428-1435.

Kontakt: Michelle Boling, PhD, ATC  
m.boling@unf.edu

Wskazówki do ćwiczeń:

1. Wykonuj wszystkie ćwiczenia w zakresie nie powodującym bólu (nie uginaj kolan w stopniu powodującym ból)
2. Wykonaj wszystkie ćwiczenia rozciągające przed rozpoczęciem ćwiczeń wzmacniających.
3. Wykonuj wszystkie ćwiczenia powoli i w sposób kontrolowany.

Rozciąganie mięśni tylnej strony uda (5x20sekund)

- 1) Usiądź na stabilnej powierzchni (np. na łóżku), z jedną nogą wyciągniętą przed sobą
- 2) Pochyl się w kierunku kolan, utrzymując proste plecy
- 3) Powinieneś poczuć komfortowe rozciąganie w tylnej części uda

Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda (5x20 sekund)

- 1) Stań przy ścianie lub przy krześle
- 2) Załóż złożony ręcznik wokół nogi na wysokości kostki i przyciągaj piętę do pośladków za pomocą ręcznika
- 3) Można podierać się o ścianę lub krzesło
- 4) Rozciągaj obie nogi na zmianę.
- 5) Powinieneś poczuć komfortowe rozciąganie w przedniej części uda.

Rozciąganie łydek (5x20 s)

- 1) Połóż przy ścianie książkę o grubości ok. 5 cm
- 2) Unieś przednią część stopy tak, aby jej łuk spoczął na książce, a pięta - na podłodze.
- 3) Pochyl ciało ku przodowi.
- 4) Powinieneś poczuć komfortowe rozciąganie z tyłu dolnej części nogi

## Tydzień 1

- Ześlizg po ścianie
- Unoszenie pięty jednej nogi
- Schodzenie w bok
- Rozciąganie taśmy Thera-Band ku przodowi

Ześlizg po ścianie (15x5 s.)

- 1) Oprzyj biodra i plecy płasko o ścianę
- 2) Umieść stopy w odległości 45 cm od ściany
- 3) Rozstaw stopy na szerokość ramion
- 4) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 5) Połóż dłonie na udach
- 6) Uginaj kolana w granicach komfortu
- 7) Kolana nie mogą wysunąć się poza palce stóp

Unoszenie pięty jednej nogi (3x10)

- 1) Wykorzystaj ścianę lub krzesło jako podpórkę w trakcie ćwiczeń
- 2) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 3) Wyprostuj swobodnie kolano, nie blokując go
- 4) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (nie pochylaj się w żadną stronę)
- 5) Utrzymuj równowagę stojąc na jednej nodze
- 6) Wspinaj się na palcach jak najwyżej potrafisz

Schodzenie w bok (3x10)

- 1) Ułóż z książek stopień o wysokości 10 cm
- 2) Umieść jedną stopę na książkach
- 3) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (wykonuj ćwiczenie przed lustrem, aby obserwować biodra)
- 4) Wyprostuj plecy i patrz przed siebie
- 5) Ugnij kolano tak, aby dotknąć piętą podłoża
- 6) Ręce można oprzeć na bokach

Rozciąganie taśmy Thera-Band ku przodowi (3x10)

- 1) Zawiąż taśmę na stabilnym przedmiocie (np. stole)
- 2) Drugi koniec taśmy załóż na kostkę „zdrowej” nogi
- 3) Wsuń nogę naprzód tak, aby poczuć napięcie taśmy
- 4) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 5) Utrzymuj biodra na jednym poziomie
- 6) Wyprostuj plecy i patrz przed siebie
- 7) Utrzymuj równowagę, stojąc na „chorej” nodze
- 8) Ruchem nogi, pociągnij taśmę ku przodowi
- 9) Policz do 1-2

## Tydzień 2

- Ześlizg po ścianie z taśmą Thera-Band
- Unoszenie pięty jednej nogi, na piance
- Schodzenie w bok
- Ukośne rozciąganie taśmy Thera-Band

Ześlizg po ścianie z taśmą Thera-Band (15x5 s.)

- 1) Załóż taśmę na nogi nieco powyżej kolan
- 2) Oprzyj biodra i plecy płasko o ścianę
- 3) Umieść stopy w odległości 45 cm od ściany
- 4) Rozstaw stopy na szerokość ramion
- 5) Utrzymuj napięcie taśmy podczas ćwiczenia
- 6) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 7) Połóż dłonie na udach
- 8) Uginaj kolana w granicach komfortu
- 7) Kolana nie mogą wysunąć się poza palce stóp

Unoszenie pięty jednej nogi, na piance (3x10)

- 1) Wykorzystaj ścianę lub krzesło jako podpórkę w trakcie ćwiczeń
- 2) Stań na podkładce z pianki
- 3) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 3) Wyprostuj swobodnie kolano, nie blokując go
- 4) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (nie pochylaj się w żadną stronę)
- 5) Utrzymuj równowagę stojąc na jednej nodze
- 6) Wspinaj się na palcach stóp jak najwyżej potrafisz

Schodzenie w bok (3x10)

- 1) Ułóż z książek stopień o wysokości 15 cm
- 2) Umieść jedną stopę na książkach
- 3) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (wykonuj ćwiczenie przed lustrem, aby obserwować biodra)
- 4) Wyprostuj plecy i patrz przed siebie
- 5) Ugnij kolano tak, aby dotknąć piętą podłoża
- 6) Ręce można oprzeć na bokach

Ukośne rozciąganie taśmy Thera-Band (3x10)

- 1) Zawiaż taśmę na stabilnym przedmiocie (np. stole)
- 2) Drugi koniec taśmy załóż na kostkę „zdrowej” nogi
- 3) Wysuń nogę naprzód tak, aby poczuć napięcie taśmy
- 4) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 5) Utrzymuj biodra na jednym poziomie
- 6) Wyprostuj plecy i patrz przed siebie
- 7) Utrzymuj równowagę, stojąc na „chorej” nodze
- 8) Ukośnym ruchem nogi, pociągnij taśmę ku przodowi
- 9) Policz do 1-2

### Tydzień 3

- Ześlizg po ścianie, na piance
- Mini-przysiad
- Schodzenie w bok z taśmą Thera-Band
- Ukośne rozciąganie taśmy Thera-Band
- Rzucanie piłką w pozycji na jednej nodze

Ześlizg po ścianie, na piance (5x15 s)

- 1) Załóż taśmę na nogi nieco powyżej kolan
- 2) Oprzyj biodra i plecy płasko o ścianę
- 3) Stań na podkładce z pianki
- 3) Umieść stopy w odległości 45 cm od ściany
- 4) Rozstaw stopy na szerokość ramion
- 5) Utrzymuj napięcie taśmy podczas ćwiczenia
- 6) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 7) Połóż dłonie na udach
- 8) Uginaj kolana w granicach komfortu
- 7) Kolana nie mogą wysunąć się poza palce u stóp

Mini-przysiad (3x10)

- 1) Rozstaw stopy na szerokość ramion
- 2) Wykonując ćwiczenie, utrzymuj ciężar ciała na piętach
- 3) Uginaj kolana w granicach komfortu
- 4) NIE WYSUWAJ KOLAN POZA PALCE STÓP
- 5) Uginając kolana, wzniesź ręce

Schodzenie w bok z taśmą Thera-Band (3x10)

- 1) Ułóż z książek stopień o wysokości 15 cm
- 2) Zawiaż taśmę na stabilnym przedmiocie
- 3) Załóż drugi koniec taśmy na nogę nieco powyżej kolana na stopniu (taśma powinna ciągnąć nogę ku przodowi)
- 4) Umieść jedną stopę na książkach
- 5) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (wykonuj ćwiczenie przed lustrem, aby obserwować biodra)
- 4) Wyprostuj plecy i patrz przed siebie
- 5) Ugnij kolano tak, aby dotknąć piętą podłoża
- 6) Ręce można oprzeć na bokach

Rzucanie piłką w pozycji na jednej nodze (3x20 rzutów)

- 1) Stań w odległości ok. 90 cm od ściany
- 2) Stań na podkładce z pianki
- 3) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 4) Lekko ugnij kolana
- 5) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (nie pochylaj się w żadną stronę)
- 6) Utrzymuj równowagę, stojąc na jednej nodze
- 7) Rzuczaj piłką o ścianę

## Tydzień 4

- Mini-przysiad na piance
- Schodzenie w bok z taśmą Thera-Band
- Spacer do tyłu z taśmą Thera-Band
- Rzucanie piłką w pozycji na jednej nodze
- Wykrok w przód na stopniu

### Mini-przysiad na piance (3x10)

- 1) Rozstaw stopy na szerokość ramion
- 2) Stań na podkładce z pianki
- 3) Wykonując ćwiczenie, utrzymuj ciężar ciała na piętach
- 4) Uginaj kolana w granicach komfortu
- 5) NIE WYSUWAJ KOLAN POZA PALCE STÓP
- 6) Uginając kolana, wznieś ręce

### Schodzenie w bok z taśmą Thera-Band (3x10)

- 1) Ułóż z książek stopień o wysokości 15 cm
- 2) Zawiąz taśmę na stabilnym przedmiocie
- 3) Załóż drugi koniec taśmy na nogę nieco powyżej kolana na stopniu (taśma powinna ciągnąć nogę ku przodowi)
- 4) Umieść jedną stopę na książkach
- 5) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (wykonuj ćwiczenie przed lustrem, aby obserwować biodra)
- 6) Wyprostuj plecy i patrz przed siebie
- 7) Ugnij kolano tak, aby dotknąć piętą podłoża
- 8) Ręce można oprzeć na bokach

### Spacer do tyłu z taśmą Thera-Band (3x10)

- 1) Załóż taśmę na nogi nieco powyżej kostek
- 2) Rozstaw stopy nieco dalej niż na szerokość ramion
- 3) Ugnij kolana i biodra (pozycja mini-przysiadu)
- 4) Wykonuj małe kroki do tyłu
- 5) Powinieneś czuć opór taśmy podczas ruchu

### Wykrok w przód na stopniu (3x10)

- 1) Ułóż przy ścianie stopień z książek o wysokości 20 cm
- 2) Stań w odległości ok. 120 cm od stopnia
- 3) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 4) Stań jedną nogą na stopniu, następnie wygodnie ugnij kolano
- 5) NIE WYSUWAJ KOLAN POZA PALCE STÓP

## Tydzień 5

- Mini-przysiad na jednej nodze
- Schodzenie w bok z taśmą Thera-Band, na piance
- Ślizg w bok z taśmą Thera-Band
- Wykrok w przód na stopniu z odepchnięciem

### Mini-przysiad na jednej nodze(3x10)

- 1) Utrzymuj równowagę, stojąc na jednej nodze
- 2) Wykonując ćwiczenie, utrzymuj ciężar ciała na pięcie
- 3) Uginaj kolano w granicach komfortu
- 4) **NIE WYSUWAJ KOLANA POZA PALCE STOPY**
- 5) Wzniesź ręce, uginając kolana
- 6) W razie potrzeby, użyj krzesła jako podpórki

### Schodzenie w bok z taśmą Thera-Band, na piance (3x10)

- 1) Ułóż z książek stopień o wysokości 5 cm
- 2) Umieść na stopniu podkładkę z pianki
- 3) Zawiąz taśmę na stabilnym przedmiocie
- 4) Załóż drugi koniec taśmy na nogę nieco powyżej kolana na stopniu (taśma powinna ciągnąć nogę ku przodowi)
- 5) Umieść jedną stopę na książkach
- 6) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (wykonuj ćwiczenie przed lustrem, aby obserwować biodra)
- 7) Wyprostuj plecy i patrz przed siebie
- 8) Ugnij kolano tak, aby dotknąć piętą podłoża
- 9) Ręce można oprzeć na bokach

### Ślizg w bok z taśmą Thera-Band (3x10 w lewo i w prawo)

- 1) Załóż taśmę na nogi nieco powyżej kostek
- 2) Rozstaw stopy nieco dalej niż na szerokość ramion
- 3) Ugnij kolana i biodra (pozycja mini-przysiadu)
- 4) Wykonuj po 10 małych kroczków w prawo i w lewo
- 5) Powinieneś czuć opór taśmy podczas ruchu

### Wykrok w przód na stopniu z odepchnięciem (3x10)

- 1) Ułóż przy ścianie stopień z książek o wysokości 20 cm
- 2) Stań w odległości ok. 120 cm od stopnia
- 3) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 4) Stań jedną nogą na stopniu, następnie wygodnie ugnij kolano
- 5) Po każdym wyroku, odepchnięciem powróć do pozycji wyjściowej
- 6) **NIE WYSUWAJ KOLAN POZA PALCE STÓP**

## Tydzień 6

- Mini-przysiad na jednej nodze, na piance
- schodzenie w bok z taśmą Thera-Band, na piance
- „Spacer potwora” z taśmą Thera-Band
- Wykrok w przód

Mini-przysiad na jednej nodze, na piance(3x10)

- 1) Utrzymuj równowagę, stojąc na jednej nodze, na podkładce z pianki
- 2) Wykonując ćwiczenie, utrzymuj ciężar ciała na pięcie
- 3) Uginaj kolano w granicach komfortu
- 4) NIE WYSUWAJ KOLANA POZA PALCE STOPY
- 5) Wznies ręce, uginając kolana
- 6) W razie potrzeby, użyj krzesła jako podpórki

Schodzenie w bok z taśmą Thera-Band, na piance(3x10)

- 1) Ułóż z książek stopień o wysokości 10 cm
- 2) Umieść na stopniu podkładkę z pianki
- 3) Zawiąz taśmę na stabilnym przedmiocie
- 4) Załóż drugi koniec taśmy na nogę nieco powyżej kolana na stopniu (taśma powinna ciągnąć nogę ku przodowi)
- 5) Umieść jedną stopę na książkach
- 6) Utrzymuj biodra na jednym poziomie (wykonuj ćwiczenie przed lustrem, aby obserwować biodra)
- 7) Wyprostuj plecy i patrz przed siebie
- 8) Ugnij kolano tak, aby dotknąć piętą podłoża
- 9) Ręce można oprzeć na bokach

„Spacer potwora” z taśmą Thera-Band (3x10)

- 1) Załóż taśmę na nogi nieco powyżej kostek
- 2) Rozstaw stopy nieco dalej niż na szerokość ramion
- 3) Ugnij kolana i biodra (pozycja mini-przysiadu)
- 4) Zrób krok w przód i na zewnątrz
- 5) Powinieneś czuć opór taśmy podczas ruchu

Wykrok w przód (3x10)

- 1) Skieruj palce stóp ku przodowi
- 2) Wykonaj wykrok na równym podłożu, następnie wygodnie ugnij kolana
- 3) Po każdym wyroku, odepchnięciem powrót do pozycji wyjściowej
- 4) NIE WYSUWAJ KOLAN POZA PALCE STÓP