

## Program Terapii Biodra – protokół leczenia zachowawczego

### CEL PROGRAMU

Po urazie lub operacji, program kondycyjny ćwiczeń pomoże powrócić do codziennych zajęć i cieszyć się aktywnym i zdrowym stylem życia.

Jest to ogólny program, który zapewnia szeroki zakres ćwiczeń. Aby upewnić się, że program jest dla Ciebie bezpieczny i skuteczny, należy go skonsultować z fizjoterapeutą i ustalić, które ćwiczenia najlepiej pomogą osiągnąć cele rehabilitacji.

**Siła:** Wzmocnienie mięśni podtrzymujących biodro pomoże utrzymać stabilność stawu biodrowego. Utrzymywanie mocnych mięśni może złagodzić ból i zapobiec dalszym urazom.

**Elastyczność:** Rozciąganie wzmocnionych mięśni jest również ważne dla przywrócenia zakresu ruchu i zapobiegania urazom. Delikatne rozciąganie po ćwiczeniach wzmacniających może pomóc zmniejszyć bolesność mięśni i utrzymać długie i elastyczne mięśnie.

**Docelowe mięśnie:** grupy mięśni w tym programie obejmują:

- Mięsień pośladkowy większy (pośladki)
- Mięsień pośladkowy (pośladki)
- Ścięgna (tylna część uda)
- Mięsień gruszkowaty (pośladki)
- Odwodziciele (wewnętrzne uda)
- Porywacze (zewnętrzne uda)
- Mięsień naprężacz powięzi szerokiej (zewnętrzne udo)

**Czas trwania programu:** Program należy kontynuować przez **4 do 6 tygodni**, chyba że lekarz lub fizjoterapeuta zdecyduje inaczej. Ćwiczenia te można kontynuować, jako program ochrony zdrowia bioder i ud. Wykonanie ćwiczeń od **2 do 3 dni w tygodniu zapewni utrzymanie siły i zakresu ruchu w biodrach i udach.**

### UWAGI WSTĘPNE

**Rozgrzewka:** Przed wykonaniem poniższych ćwiczeń rozgrzej się od 5 do 10 minut z niską aktywnością, np. chodząc lub jeżdżąc na rowerze stacjonarnym.

**Rozciąganie:** Po rozgrzewce, wykonaj pokazane poniżej ćwiczenia.

**Nie ignoruj bólu:** Nie powinieneś odczuwać bólu podczas ćwiczeń. Porozmawiaj z lekarzem lub fizjoterapeutą, jeśli ten ból odczuwasz.

**Zadawaj pytania:** Jeśli nie wiesz, jak wykonać ćwiczenie lub jak często, skonsultuj to z fizjoterapeutą.

## 1. STAŁY ROZSTAW PASMA IIOTROPOWEGO

**Główne mięśnie pracujące:** mięsień naprężacz powięzi szerokiej (rozciąganie na zewnątrz biodra)

**Sprzęt:** brak

**Powtórzenia:** 4

**Dni tygodniowo:** codziennie

**Wskazówki:**

- Stań przy ścianie, aby uzyskać wsparcie
- Załóż drugą nogę za nogą, która jest najbliżej ściany.
- Pochylaj biodra w kierunku ściany, aż poczujesz napięcie w biodrze. Przytrzymaj przez 30 sekund.
- Powtórz po przeciwnej stronie, a następnie powtórz całą sekwencję 4 razy.
- **UWAGA:** Nie pochylaj się do przodu ani nie przekręcaj w talii.



## 2. ROZCIĄGANIE NA SIEDZĄCO

**Główne mięśnie pracujące:** mięsień gruszkowaty

**Sprzęt:** brak

**Powtórzenia:** 2 zestawy 4

**Dni tygodniowo:** codziennie

### Wskazówki:

- Usiądź na podłodze z obiema nogami wyprostowanymi przed sobą. Skrzyżuj jedną nogę nad drugą, postaw stopę na wysokości kolana.
- Powoli, z wyprostowanymi plecami, przekręć się w kierunku zgiętej nogi, kładąc rękę za sobą, aby uzyskać podparcie.
- Umieść swoje przeciwne ramię na zew. boku zgiętej nogi, oprzyj je o kolano i użyj go, aby mocniej się skręcić.
- Spójrz przez ramię i utrzymaj pozycję przez 30 sekund. Powoli wracaj do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie z drugiej strony.
- **UWAGA:** Usiądź wysoko (z wyprostowanymi plecami) na kościach kulszowych (utrzymuj je wciśnięte w podłogę przez całe ćwiczenie) i nie odrywaj pośladków od podłogi.



### 3. KOLANO DO KLATKI PIERSIOWEJ

**Główne mięśnie pracujące:** Mięsień czworoboczny lędźwi (odcinek w dolnej części pleców, a także przód biodra i wewnętrzne strony ud)

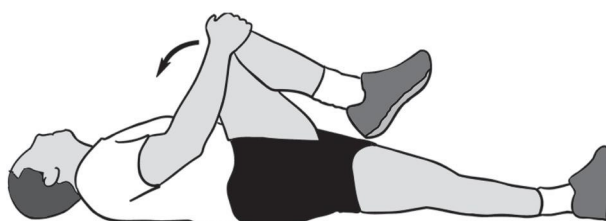
**Sprzęt:** brak

**Powtórzenia:** 2 zestawy 4

**Liczba dni w tygodniu:** Codziennie

### Wskazówki:

- Połóż się na plecach na podłodze.
- Podnieś jedną nogę i przyłóż kolano do klatki piersiowej. Chwyć kolano lub goleń i przyciągnij nogę tak daleko, jak to możliwe.
- Napnij mięśnie brzucha i przyciśnij kręgosłup do podłogi. Przytrzymaj przez 5 sekund.
- Powtórz po drugiej stronie, a następnie podciągnij obie nogi razem. Powtórz sekwencję 10 razy.
- **UWAGA:** Trzymaj dolny kręgosłup przyciśnięty do podłogi podczas całej sekwencji.



#### 4. ROZCIĄGANIE ŚCIĘGNA KOLANOWEGO LEŻĄC NA WZNAK

**Główne mięśnie pracujące:** ścięgno kolanowe (odcinek z tyłu uda i za kolanem)

**Sprzęt:** brak

**Powtórzenia:** 2 zestawy 4

**Dni tygodniowo:** codziennie

**Wskazówki:**

- Połóż się na podłodze z ugiętymi kolanami.
- Podnieś jedną nogę z podłogi i przyłóż kolano do klatki piersiowej. Złącz ręce za udami poniżej kolana.
- Wyprostuj nogę, a następnie delikatnie pociągnij ją w kierunku głowy, aż poczujesz napięcie. (jeśli masz trudności z ułożeniem rąk za nogami, owiń się ręcznikiem lub paskiem na udzie, chwycić za końce ręcznika i pociągnąć nogę do siebie).
- Przytrzymaj przez 30 do 60 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund.
- Powtórz na drugą nogę
- **UWAGA:** Nie ciągnij za staw kolanowy!



#### 5. BIODRO

**Główne mięśnie pracujące:** mięsień pośladkowy

**Sprzęt:** Rozpocznij od obciążenia, które pozwala na 8 powtórzeń i przejdź do 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, dodaj ciężarki co 0,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, zacznij ponownie od 8 powtórzeń, aż do 12.

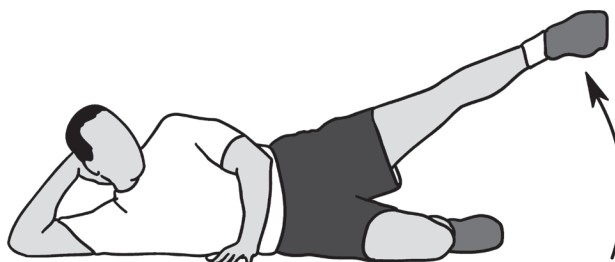
**Powtórzenia:** 8

**Dni tygodniowo:** od 2 do 3

**Wskazówki:**

- Połóż się na boku z uszkodzoną nogą na górze i zgiętą dolną nogą, aby zapewnić wsparcie.
- Wyprostuj nogę i powoli podnieś ją do 45°. Trzymaj kolano prosto, ale nie blokuj go.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 5 sekund.
- Powoli opuść nogę i rozluźnij ją na 2 sekundy.

- Powtórz 8 razy, a następnie wykonaj ćwiczenia po drugiej stronie.
- **UWAGA:** Nie obracaj stóp, aby pozornie podnieść nogę wyżej. Zewnętrzną część uda ma być równoległa do sufitu.



## 6. ODWODZENIE BIODRA

**Główne mięśnie pracujące:** odwodźciele (wewnętrzne uda)

**Sprzęt:** Rozpocznij od obciążenia, które pozwala na 8 powtórzeń i przejdź do 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, dodaj ciężarki co 0,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, zacznij ponownie od 8 powtórzeń, aż do 12.

**Powtórzenia:** 8

**Dni tygodniowo:** od 2 do 3

**Wskazówki:**

- Połóż się na boku na nodze z urazem, z prostymi nogami.
- Zegnij górną nogę i przetóż ją przez uszkodzoną nogę.
- Podnieś dolną nogę na 6-10 cm i wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund.
- Powoli opuść nogę i odpocznij przez 2 sekundy.
- Powtórz 8 razy, a następnie wykonaj ćwiczenia po drugiej stronie.
- **UWAGA:** Połóż dłoń na podłodze przed brzuchem, aby trzymać się prosto – uważaj by nie odchylać się do tyłu, ani nie pochylać do przodu.



## 7. ROZCIĄGANIE BIODRA (NA BRZUCHU)

**Główne mięśnie pracujące:** Mięsień pośladkowy większy

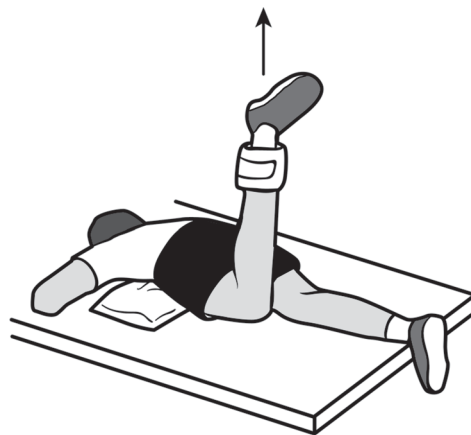
**Sprzęt:** Rozpocznij od obciążenia, które pozwala na 8 powtórzeń i przejdź do 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, dodaj ciężarki co 0,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, zacznij ponownie od 8 powtórzeń, aż do 12.

**Powtórzenia:** 8

**Dni tygodniowo:** od 2 do 3 razy

### Wskazówki:

- Połóż się na brzuchu na twardej, płaskiej powierzchni z poduszką pod biodrami.
- Zegnij jedno kolano do 90 °.
- Podnieś nogę zgiętą, jak najwyżej ku górze, jak pokazano.
- Powoli opuść nogę na podłogę, licząc do 5.
- Powtórz, a następnie wykonaj ćwiczenia po drugiej stronie.
- **UWAGA:** Podczas wykonywania tego ćwiczenia zrelaksuj głowę, szyję i całe ciało.



## 8. ZEWNĘTRZNY OBRÓT BIODRA

**Główne mięśnie pracujące:** Mięsień gruszkowaty (pośladki)

**Sprzęt:** Rozpocznij od obciążenia, które pozwala na 8 powtórzeń i przejdź do 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, dodaj ciężarki co 0,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, zacznij ponownie od 8 powtórzeń, aż do 12.

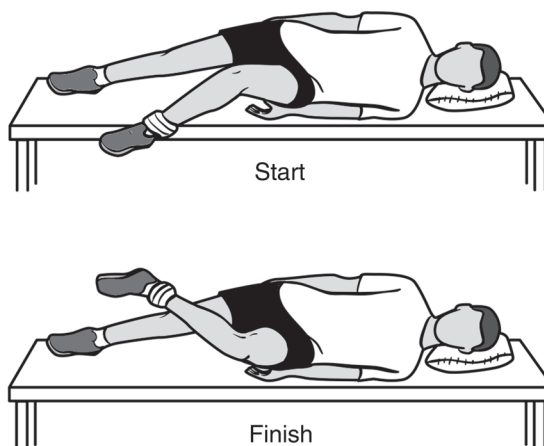
**Powtórzenia:** 8

**Dni tygodniowo:** od 2-3 razy

### Wskazówki:

- Połóż się na boku na stole lub na ławce fizjoterapeutycznej, z poduszką między udami. Umieść dolną rękę przed ciałem i użyj poduszki pod głowę dla wygody, jeśli to konieczne.
- Przetnij **dolną nogę do przodu** i opuść stopę tak, aby znajdowała się poniżej blatu stołu, jak pokazano w pozycji "start". Twoja górna noga powinna być prosta, aby pomóc Ci zachować równowagę.
- Obróć biodro i unieś stopę tak wysoko, jak to możliwe, jak pokazano w pozycji "finish".
- Powoli opuść nogę z powrotem do pozycji "start", licząc do 5.
- Powtórz, a następnie wykonaj ćwiczenia po drugiej stronie.

- **UWAGA:** nie pochylaj ciała do przodu ani do tyłu.



## 9. WEWNĘTRZNA ROTACJA BIODRA

**Główne mięśnie pracujące:** ścięgna udowe

**Sprzęt:** Rozpocznij od obciążenia, które pozwala na 8 powtórzeń i przejdź do 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, dodaj ciężarki co 0,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, zacznij ponownie od 8 powtórzeń, aż do 12.

**Powtórzenia:** 8

**Dni tygodniowo:** od 2 do 3

**Wskazówki:**

- Połóż się na boku na stole lub na ławce fizjoterapeutycznej, z poduszką między udami. Umieść dolną rękę przed ciałem i użyj poduszki pod głowę dla wygodę, jeśli to konieczne.
- **Przełóż górną nogę do przodu** i opuść stopę tak, aby znajdowała się poniżej blatu stołu, jak pokazano w pozycji "start" w poprzednim ćwiczeniu (**uwaga! W tym ćwiczeniu chodzi o GÓRNĄ nogę**).
- Twoja dolna noga może być lekko zgięta, aby zachować równowagę.
- Obróć biodro i unieś stopę tak wysoko, jak to możliwe, jak pokazano w pozycji "finish".
- Powoli opuść nogę z powrotem do pozycji "start", licząc do 5.
- Powtórz, a następnie wykonaj ćwiczenia po drugiej stronie.
- **UWAGA:** nie pochylaj ciała do przodu ani do tyłu.