



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΕΓΧ.ΕΙΡΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΟΠΙΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

1η έως 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Γράφουμε με το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού τα γράμματα της αλφαβήτου.5 φορές την ημέρα (το πόδι ακουμπά στο κρεβάτι).
2. Προσπάθεια για κλείσιμο του γόνατος (κάμψη) στις 90° και έκταση στις 0°.
3. Ισομετρικές συσπάσεις 4κεφάλου (μαξιλαράκι κάτω από το γόνατο, το πιέζουμε και μετρούμε μέχρι το 5) μέχρι 4 σετ των 10 επαναλήψεων.
4. Τοποθετούμε το πόδι ψηλά πάνω σε μαξιλάρια και εφαρμόζουμε ψυχρά επιθέματα

3η έως 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Ενεργητικές ασκήσεις απαγωγών-προσαγωγών μέχρι 4σετ των 10 επαναλήψεων.
2. Ξαπλώνουμε μπρούμυτα με τα πόδια έξω από το κρεβάτι και προσπαθούμε να το πιέσουμε να τεντώσει. Μετρούμε μέχρι το 5, κάνουμε μέχρι 4 σετ των 10 επαναλήψεων.
3. Ξαπλώνουμε μπρούμυτα και προσπαθούμε να λυγίσουμε το γόνατο μέχρι 90°. Μετρούμε μέχρι το 5, κάνουμε μέχρι 4 σετ των 10 επαναλήψεων.
4. Ξαπλώνουμε ανάσκελα και ανυψώνουμε το πόδι (αν μπορούμε τοποθετούμε βάρος) για 10 φορές έως και 4 σετ.
5. Προσπάθεια για κάμψη έκταση μέσα σε νερό για 10 φορές έως και 4 σετ.
6. Από καθιστή θέση προσπαθούμε να λυγίσουμε όσο μπορούμε το γόνατο. Μετρούμε μέχρι το 5, κάνουμε μέχρι 4 σετ των 10 επαναλήψεων.
7. Ο νάρθηκας δεν είναι απαραίτητος μέσα στο σπίτι.
8. Τοποθετούμε το πόδι ψηλά πάνω σε μαξιλάρια και εφαρμόζουμε ψυχρά επιθέματα

5η έως 6η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Συνεχίζουμε τις προηγούμενες ασκήσεις, με πλήρη κάμψη έως 135° .
2. Ποδήλατο στατικό χωρίς αντίσταση.
3. Κάθισμα και σήκωμα χωρίς να κρατάμε ή να στηριζόμαστε κάπου.
4. Ενδυνάμωση με λάστιχο σε όρθια θέση, προς όλες τις κατευθύνσεις.
5. Τρέξιμο μέσα σε πισίνα με το νερό να φθάνει μέχρι τη μέση.
6. Έλεγχος για οίδημα ή ενοχλήσεις μετά το τέλος των ασκήσεων και εφαρμογή ψυχρών επιθεμάτων.

7η έως 12η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Αφαιρούμε το νάρθηκα και βαδίζουμε ελεύθερα (όχι τακούνια).
2. Ασκήσεις κάμψης έκτασης; για διατήρηση πλήρους εύρους κίνησης του γόνατο; χωρίς όμως βάρη.
3. Ανύψωση στα δάκτυλα των ποδιών.

4. Ισομετρικές; ασκήσεις τετρακεφάλου οπισθίων μηριαίων προσαγωγών και απαγωγών με λάστιχο ή με βάρη 1 έως 5 κιλά υπό την εποπτεία του φυσιοθεραπευτού. Στην άσκηση αυτή δεν λυγίζουμε το γόνατο.
5. Ημικάθισματα .Ακουμπάμε την πλάτη στον τοίχο και λυγίζουμε τα γόνατα έω; 30ο-40ο (μοίρες).Αργότερα μπορεί να προσθέσουμε στου; ώμου; μια μπάρα και έως 15 κιλά (στο φυσιοθεραπευτήριο).
6. Steps -- μικρά - μεγάλα .(στο φυσιοθεραπευτήριο).
7. Leg press. έως; 60ο (στο φυσιοθεραπευτήριο).
8. Στατικό ποδήλατο με την σέλα ψηλά στην αρχή χωρίς αντίσταση και αργότερα με αντίσταση προοδευτικά.
9. Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας; (στο φυσιοθεραπευτήριο).
10. Κολύμπι στη θάλασσα ή σε πισίνα ελεύθερο ή ύπτιο με ή όχι βατραχοπέδιλα και με γόνατα τεντωμένα (ΟΧΙ ΙΠΡΟΣΘΙΟ).
11. Τροχάδην μέσα στο νερό με την στάθμη του να φθάνει στο ύψος του στήθους αρχικά και της κοιλιάς αργότερα.
12. Μετά τις ασκήσεκ; βάζουμε στο γόνατο ΠΑΓΟ πάντοτε.

4^{οο} - 5^{οο} - 6^{οο} ΜΗΝΑΣ

- 4^{οο} Συνεχίζουμε τις ασκήσει; που ήδη κάναμε από την 7^η-12^η εβδομάδα
 Κολύμπι - ποδήλατο - ημικάθισματα
 Τροχάδην στο νερό - ισομετρικές ασκήσει; τετρακεφάλου, απ. μηριαίων προσαγωγών - απαγωγών
 Προσθέτουμε και: επιτόπια άλματα
 σχοινάκι
 ήπιες ισοτονικές ασκήσει; 4/κεφάλου – οπισθίων μηριαίων
 Διατάσει; όλων των μυικών συστημάτων
 ενδυνάμωση κοιλιακών
 απαλό τροχάδην σε μαλακό έδαφος (χόρτο εάν μπορούμε)
- 5^{οο} Τροχάδην με στιγμές επιτάχυνσει; - επιβράδυνσει; 20μ-2μ-20μ-2μ
 Τροχάδην με οκτάρια
 Τροχάδην με αλλαγές διεύθυνσει;
 ασκήσει; σε σκαλάκια εμπρός - πίσω
 ενεργότερες ισοτονικές ασκήσει; 4κεφάλου – οπισθίων μηριαίων.
- 6^{οο} Αρχίζουμε ατομική προπόνηση με την μπάρα (ΚΑΜΙΑ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΝΤΙΠΙΛΑΟ ΑΚΟΜΗ)
 Ασκήσει; στην κερκίδα πάνω-κάτω.
 Σε όλες τις φάσει;: συνεχίζουμε τις ασκήσει; ιδιοδεκτικότητας (στρώμα).
 Σε όλες τις φάσει;: δεν ξεχνάμε τις διατάσει;.

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Η πρόσθεση των ασκήσει; γίνεται ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΩΣ
- Η κάθε άσκηση πρέπει να γίνεται ΑΝΩΔΥΝΑ και να μην υπερβαίνουμε ποτέ το όριο πόνου.
- Οι ισοτονικές ασκήσει; γίνονται λυγίζοντας - τεντώνοντας το γόνατο οι ισομετρικές με το γόνατο τεντωμένο συνεχώς.
- Το πρόγραμμα ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΕΤΑΙ όσον αφορά τον χρόνο, την διάρκεια και την ένταση των ασκήσει;.
- Ως αδρό κριτήριο της ομαλής προόδου θεωρούμε το να μην πονάει και να μην πρήζεται το γόνατο.
- Στο τέλος του 6μήνου επισκεπτόμαστε για τελευταίο φορά τον ιατρό μας.