



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΕΓΧ.ΕΙΡΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ Σ ΥΝΔΕΣΜΟΥ

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. 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.

