

## **PROGRAM REHABILITACJI PO REKONSTRUKCJI WIĘZADŁA KRZYŻOWEGO PRZEDNIEGO**

### 1 tydzień

- Trening chodu o kulach (obciążanie 10 -15 kg)
- Ćwiczenia zakresu ruchów w niebolesnym zakresie (0-90\*)
- Ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego w zgięciu 30\* z napięciem mięśni kulszowo – goleniowych (tylna grupa mięśni uda), ćwiczenia izometryczne m. dwugłowego.
- Chłodzenie stawu /3 x 30 minut/

### 2 tydzień

- Trening chodu o kulach (obciążanie 10 -15 kg)
- Ćwiczenia zakresu ruchów 0 – 90\*
- Ćwiczenia w siadzie ze zwieszonym podudziem
- Ćwiczenia izometryczne mięśnia dwugłowego.
- Ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego w zgięciu około 30\*, z napięciem tylnej grupy mięśni uda
- Ćwiczenia czynne tylnej grupy mięśni uda, w leżeniu przodem i w staniu
- Ćwiczenia czynne mięśni pośladkowych i przywodzicieli
- Ćwiczenia z miękką piłką w siadzie i leżeniu tyłem w różnych kątach zgięcia stawu
- Mobilizacja rzepki
- Schładzanie stawu

### 3-4 tyg

- Chodzenie o 2 kulach (obciążanie 10 -15 kg)
- Schładzanie stawu po ćwiczeniach
- Ćwiczenia zakresu ruchów 0– 120\*
- Mobilizacja rzepki i blizn pooperacyjnych
- chodzenie po nierównym podłożu ( miękki materac)
- Ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego w różnych kątach zgięcia (30\*, 60\*, 90\*)
- Ćwiczenia tylnej grupy mięśni uda wolne i ze stopniowanym oporem; w siadzie, leżeniu przodem i w pozycji stojącej
- Ćwiczenia przywodzicieli i mięśni obręczy biodrowej.

### 5-6 tyg

- Chodzenie o 2 kulach, przejście do 1 kuli przy uzyskaniu wyprost 0\* (ocena lekarska) – kula do przeciwstawnej ręki
- Schładzanie stawu po ćwiczeniach
- Ćwiczenia zakresu ruchów 0-120\*
- Mobilizacja rzepki i blizn pooperacyjnych
- chodzenie po różnym podłożu ( miękki materac)
- Ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego w różnych kątach zgięcia (15\*, 30\*, 60\*, 90\*)
- Ćwiczenia tylnej grupy mięśni uda; wolne i ze stopniowanym oporem; w siadzie, leżeniu przodem i w pozycji stojącej
- Ćwiczenia przywodzicieli i mięśni obręczy biodrowej; wolne i z przyborami

#### 7 – 8 tydzień

- chodzenie o 1 kuli
- zakres ruchu 0-120\*;
- rozciąganie pasma biodrowo piszczelowego, mięśni kulszowo – goleniowych, łydki, biodrowo – lędźwiowego, czworogłowego
- Chodzenie po miękkim i chwiejnym podłożu
- Ćwiczenia z obciążeniem stawu kolanowego 2-3 kg
- Ćwiczenia mięśni kulszowo – goleniowych z obciążeniem i z oporem

#### 9-10 tyg

- chodzenie bez kul
- stabilizator w pełnym zakresie ruchomości
- wchodzenie i schodzenie ze stopni różnej wysokości
- rower stacjonarny od 15 min dziennie, zwiększając do 45 dziennie
- przysiady w zakresie ruchu 0 – 45\* kolana na równym i nierównym podłożu

#### 11– 12 tydzień

- Osiągnięcie pełnego zakresu ruchu w stawie
- stabilizator pełny zakres ruchu
- Zwiększenie intensywności ćwiczeń, pływanie, trucht po prostej, podskoki
- Trening siłowy i wytrzymałościowy ( przysiady 0-60\*, rower )

#### 13-16 tyg (4 miesiąc)

- jazda na rowerze , bieg po prostej
- chodzenie bez stabilizatora po domu, oraz na równym podłożu
- zwiększenie intensywności treningu siłowego i wytrzymałościowego
- wprowadzenie elementów treningu sportowego

#### 5– 6 miesiąc

- trening sportowy z ograniczeniami, powrót do lekkiej aktywności rekreacyjnej,
- Kontynuacja treningu siłowego i wytrzymałościowego ( zwiększenie obciążeń )
- Specyficzne ćwiczenia sportowe w zależności od potrzeb

#### 6 – 9 miesięcy

- powrót do aktywności sportowej zależny od dyscypliny

Adam Klewicki