

INFORMACE PRO PACIENTY

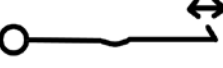

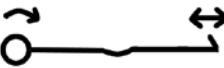






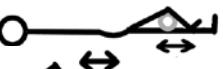
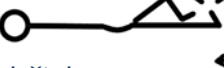
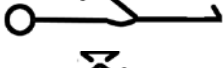

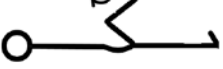

TEP kolenního kloubu — základní cvičení

Dovolujeme si Vám předložit několik důležitých informací.

ZÁKLADNÍ CVIČENÍ

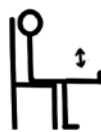
- Každý cvik opakujte podle svého zdravotního stavu;
- počet opakování zvyšujte podle stupně obtížnosti, postupně na 10–15 opakování.

LEH NA ZÁDECH

1. DKK natažené, přitahovat obě špičky. 
2. DKK natažené, přitahovat střídavě pravou, levou špičku. 
3. DKK natažené, přitáhnout špičky, zvednout hlavu a podívat se na špičky. 
4. Protlačovat kolena (8–10 vteřin výdrž). 
5. DKK natažené, špičky nahoru, protlačit kolena a stáhnout hýždě. 
6. Operovaná DK natažená, patou opřená o válec, protlačovat kolena. 
7. Poloha stejná jako u č. 6, nataženou DK zvedat od válce. 
8. Válec podložit pod koleno operované DK, bérec zvedat od podložky, špička směřuje ke stropu. 
9. Propnutá DK na válci, špička střídavě nahoru, dolů (na výdrž). 
10. Operovaná DK pokrčená na válci, přitahovat patu k válci. 
11. Operovaná DK natažená, pokrčovat po podložce. 
12. Operovaná DK natažená, pokrčovat bez podložky k břichu. 
13. Operovaná DK natažená, podložená válcem pod patou a pokrčovat k břichu. 
14. Jízda operovanou DK na kole. 
15. Operovanou nataženou DK kruhy, osmičky apod. 

V SEDU

1. Propínáme operovanou DK v koleni.



2. Stejně + přidat přitažení a protažení špičky.



3. Pokrčovat operovanou DK v koleni.



4. Pokrčenou DK přitahujeme k břichu.



5. Stejně + přidat přitažení a protažení špičky.

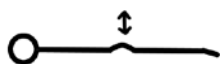


6. Operovanou DK položíme chodidlem na balón a jezdíme na balónu dopředu, dozadu, doprava, doleva, děláme kroužky.



LEH NA BŘÍŠE

1. Stahovat obě hýždě.



2. DKK opřít o špičky a propnout kolena.



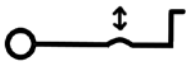
3. Pokrčovat operovanou DK, patu přitahovat k hýždím.



4. Pokrčovat obě DK, paty přitahovat k hýždím.



5. Ponechat pokrčené obě DK, stahovat hýždě.



6. Operovanou DK pokrčit v koleni a zvedat v kyčli, břicho a pánev přitisknuté na podložce.



7. Nataženou operovanou DK zvedat, břicho a pánev přitisknuté na podložce.

