

**TENDINOPATIA ŚRODKOWEJ
CZĘŚCI ŚCIĘGNA ACHILLESA**

Protokół Alfredsona - pięta schodzi poniżej stopnia

1 USTAW CIAŁO

2 OPUŚĆ PIĘTĘ POWOLI

3 SPRAWDŹ REAKCJĘ

ĆWICZ TAK - oba warianty wykonuj 2 razy dziennie przez 12 tygodni. W każdym wariantcie: 3 serie x 15

START

RUCH



MIEJSCE: zwykłe schody domowe ze stabilną poręczą

1. KOLANO WYPROSTOWANE1
USTAW

Stań przodem do góry schodów. Przodostopie nogi ćwiczonej oprzyj na krawędzi stopnia, a piętę pozostaw poza nim. Wejź wysoko na palce z

2
RUCH

Unieś nogę zdrową. Na nodze ćwiczonej opuszczaj piętę 3-4 sekundy wyraźnie poniżej stopnia. Do góry wróć z pomocą nogi zdrowej.

✓
PILNUJ

Kolano pozostaje wyprostowane. Podeszwa styka się ze stopniem tylko pod przodostopiem, a ręka pewnie trzyma poręcz.

!
NIE RÓB

Nie stawiaj całej stopy na stopniu, nie odbijaj pięty i nie wspinaj się do góry wyłącznie nogą bolesną.

START

RUCH



MIEJSCE: zwykłe schody domowe ze stabilną poręczą

2. KOLANO UGIĘTE1
USTAW

Przodostopie nogi ćwiczonej oprzyj na krawędzi stopnia, piętę pozostaw poza nim. Ugnij kolano 20-30 stopni. Wejź wysoko z pomocą nogi

2
RUCH

Unieś nogę zdrową. Utrzymując ugięcie kolana, opuszczaj piętę 3-4 sekundy wyraźnie poniżej stopnia. Wróć z pomocą nogi zdrowej.

✓
PILNUJ

Kolano pozostaje nad stopą i nie prostuje się. Ze stopniem styka się tylko przodostopie; ręka pewnie trzyma poręcz.

!
NIE RÓB

Nie stawiaj całej stopy na stopniu, nie prostuj kolana i nie przenos ciężaru na nogę zdrową podczas opuszczania.

DOKŁADNA DAWKA I ZASADA BÓLU

- Wariant 1: 3 serie x 15 powtórzeń z kolaniem wyprostowanym. Wariant 2: 3 serie x 15 powtórzeń z kolaniem ugiętym. Wykonuj oba warianty rano i wieczorem.
- Każde opuszczenie trwa 3-4 sekundy. Odpoczywaj około 1 minuty między seriami. Oddychaj swobodnie.
- Zacznij od masy ciała. Obciążenie dodaj dopiero wtedy, gdy pełne 15 powtórzeń jest kontrolowane, a następnego dnia nie ma wyraźnego pogorszenia.

- Podczas ćwiczeń może wystąpić umiarkowany ból, najwyżej 5/10. Nie ćwicz przez ból ostry, nagły ani zmieniający sposób ruchu.

- Jeżeli ból lub sztywność są większe następnego dnia, zmniejsz zakres, liczbę powtórzeń lub obciążenie. Nie dokładaj wtedy ciężaru.

- Ten materiał dotyczy bólu w środkowej części ścięgna, zwykle ponad 2 cm nad piętą. Ból przy samym przyczepie wymaga innego wariantu.

PROGRAM 12 TYGODNI

Cel: stopniowo zwiększać tolerancję ścięgna Achillesa na obciążenie.

Ćwiczenie 1 Wzmacnia łydkę przy kolanie wyprostowanym.	Ćwiczenie 2 Obciąża także mięsień płaszczkowaty przy kolanie ugiętym.	Najważniejsze Pięta schodzi powoli, a kolano i stopa zachowują ustawienie.
---	--	---

JAK PROGRESOWAĆ

Tygodnie 1-2: masa ciała, spokojne uczenie ruchu. Tygodnie 3-6: jeśli reakcja następnego dnia jest stabilna, dodaj małe obciążenie w plecaku. Tygodnie 7-12: zwiększaj je małymi krokami tylko wtedy, gdy ostatnie powtórzenia są trudne, ale technika się nie zmienia. Nie musisz zwiększać ciężaru, jeśli masa ciała jest wystarczającym obciążeniem.

DOBRA SERIA WYGLĄDA TAK

- ostatnie powtórzenia są trudne, ale kontrolowane;
- pięta schodzi w dół bez odbijania i szarpania;

PRZERWIJ I SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM

- nagłe strzelenie, krwiak lub gwałtowny obrzęk;
- nagła utrata siły albo niemożność wykonania wspięcia na jednej nodze;

Tydz.	RANO	WIECZÓR	Ból / sztywność następnego dnia	Obciążenie / uwaga
1	☐	☐	___ / 10	_____
2	☐	☐	___ / 10	_____
3	☐	☐	___ / 10	_____
4	☐	☐	___ / 10	_____
5	☐	☐	___ / 10	_____
6	☐	☐	___ / 10	_____
7	☐	☐	___ / 10	_____
8	☐	☐	___ / 10	_____
9	☐	☐	___ / 10	_____
10	☐	☐	___ / 10	_____
11	☐	☐	___ / 10	_____
12	☐	☐	___ / 10	_____

CZEGO POTRZEBUJESZ

- zwykłe domowe schody; wybierz środkowy stopień;
- stabilna poręcz i suchy, nieślizgający się stopień;
- buty z pewną podeszwą; plecak dopiero przy progresji.

KIEDY ZMNIJSZYĆ OBCIĄŻENIE

- ból lub sztywność wyraźnie większe następnego dnia;
- pogorszenie chodu lub techniki w kolejnej sesji;
- wtedy wróć do masy ciała albo mniejszego zakresu.

Po 12 tygodniach oceń ból poranny, liczbę poprawnych wspięć na jednej nodze oraz tolerancję chodzenia, schodów i planowanej aktywności.
Źródła: Chimenti RL et al. JOSPT 2024;54(12):CPG1-CPG32, doi:10.2519/jospt.2024.0302. de Vos RJ et al. BJSM 2021;55:1125-1134, doi:10.1136/bjsports-2020-103867. Alfredson H et al. AJSM 1998;26:360-366, doi:10.1177/03635465980260030301. Mafi N et al. KSSTA 2001;9:42-47, doi:10.1007/s001670000148. Technika: oryginalny schemat Alfredsona oraz demonstracja Physiotutors, dostęp 18.07.2026.