

BÓL PRZY PIĘCIE - PRZYCZEP ACHILLESA

3 ćwiczenia na spokojne i stopniowe obciążanie
ścięgna

Materiał edukacyjny. Program wymaga rozpoznania klinicznego i indywidualnego dostosowania.

POWOLI
Tempo 3-4 s

ODDYCHAJ
Bez wstrzymywania

BÓL DO 5/10
Może być

DUŻY BÓL
STOP

TYLKO PŁASKO
Bez stopnia

1 USTAW CIAŁO

2 OPUŚĆ PIĘTĘ POWOLI

3 SPRAWDŹ REAKCJĘ RANO

1. OPUSZCZANIE PIĘTY - KOLANO PROSTE

Cel: obciążenie łydki
3 x 15 rano i wieczorem

START



RUCH



USTAW
Stań przy blacie.
Unieś obie pięty.
Kolana proste.

RUCH
Przenieś ciężar na bolesną nogę. Opuść
piętę do podłogi przez 3-4 s. Wróć w górę
obunóż.

PILNUJ
Pięta kończy ruch na poziomie podłogi.
Tułów spokojny. Oddychaj.

NIE RÓB
Nie schodź poniżej podłogi. Nie odbijaj. Nie
wracaj w górę tylko chorą nogą.

2. OPUSZCZANIE PIĘTY - KOLANO UGIĘTE

Cel: praca mięśnia płaszczkowatego
3 x 15 rano i wieczorem

START



RUCH



USTAW
Stań przy blacie.
Lekko ugnij kolana.
Unieś obie pięty.

RUCH
Utrzymaj ugięcie. Przenieś ciężar na bolesną
nogę. Opuść piętę do podłogi przez 3-4 s.
Wróć obunóż.

PILNUJ
Kolano pozostaje nad stopą. Pięta nie
schodzi poniżej podłogi.

NIE RÓB
Nie prostuj kolana w trakcie. Nie zapadaj
kolanem do środka. Nie ćwicz na stopniu.

3. IZOMETRIA WE WSPİĘCIU

Cel: spokojne utrzymanie obciążenia
od tygodnia 5: 3-5 x 30-45 s

START



RUCH



USTAW

Stań przy blacie.
Stopy na płaskiej podłodze.

RUCH

Unieś pięty obunóż. Więcej ciężaru przenieś
na bolesną nogę. Zatrzymaj 30-45 s. Opuść
powoli.

PILNUJ

Oddychaj. Utrzymaj wysokość pięt. Kolana i
stopy skierowane w przód.

NIE RÓB

Nie kołysz się. Nie sprężynuj. Nie zaciskaj
oddechu. Nie wykonuj na stopniu.

DOKŁADNA DAWKA I PROGRESJA

- **Cwiczenia 1 i 2:** 3 x 15, rano i wieczorem, 7 dni w tygodniu.
- **Tempo:** opuszczanie 3-4 sekundy; odpoczynek 30-60 sekund.
- **Jeśli za trudno:** zacznij od 2 x 10 i zwiększaj przez 7-10 dni.
- **Tyg. 1-2:** masa ciała. Tyg. 3: plecak 2-5 kg.
- **Tyg. 4:** zwykle 5-10 kg. Tyg. 5: 10-15 kg + ćw. 3.
- **Tyg. 6:** 15-20 kg tylko przy dobrej reakcji; test 20 wspięć jednoznacznie.

Nie ścigaj kilogramów. Zwiększaj tylko jeden parametr naraz.

NIE NA STOPNIU



Pięta nie schodzi poniżej podłoża.

DOBRA REAKCJA NA TRENING

- Ból w czasie ćwiczenia nie przekracza 5/10.
- Rano ból i sztywność wracają do poziomu wyjściowego.
- Ruch pozostaje spokojny i kontrolowany.
- Jeśli rano ból wzrósł o około 2/10, sztywność trwa dłużej albo pojawił się obrzęk: cofnij ciężar, zakres lub liczbę serii o jeden krok.

PRZERWIJ I SKONTAKUJ SIĘ Z LEKARZEM

- nagle „strzelenie”, krwaki lub szybki obrzęk
- nagła utrata siły albo brak możliwości wspięcia na palce
- ból spoczynkowy szybko narasta; skóra jest gorąca lub czerwona
- drętwienie, sinienie palców, gorączka lub ból łydki

DZIENNICZEK 6 TYGODNI - zaznacz RANO i WIECZÓR

R = rano W = wieczór

TYDZ.	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND	PLECAK kg	BÓL RANO 0-10	UWAGA
1	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	_____	_____/10	_____
2	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	_____	_____/10	_____
3	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	_____	_____/10	_____
4	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	_____	_____/10	_____
5	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	_____	_____/10	_____
6	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	R ☐ W ☐	_____	_____/10	_____

Zaznacz sesję po wykonaniu. Jeśli rano ból wzrósł o około 2/10 albo sztywność trwa dłużej - cofnij ciężar lub liczbę serii o jeden krok.

PO 6 TYGODNIACH OCENI

- ☐ 20 spokojnych wspięć jednoznacznie
- ☐ ból nie budzi w nocy
- ☐ rano nie ma większej sztywności

SPRZĘT I ZAMIENNIKI

Stabilny blat lub poręcz; plecak; butelki z wodą albo paczki żywności zważone na wadze kuchennej.

Tylko szczelne, nietłukące obciążenie. Zwiększaj jeden parametr naraz.