

GABINET
ORTOPEDYCZNY

BÓL Z PRZODU KOLANA

Boczne przyparcie rzepki / ból rzepkowo-udowy - 3 ćwiczenia na siłę i kontrolę

- 1 USTAW CIAŁO
- 2 WYKONAJ RUCH POWOLI
- 3 SPRAWDŹ TECHNIKĘ

1. WYPROST KOLANA NA KRZEŚLE

SPRZĘT: krzesło, zwinięty ręcznik; opcjonalnie obciążnik na kostkę

START



KONIEC



1 USTAW Usiądź prosto. Wsuń ręcznik pod kolano. Druga stopa stoi na podłodze.

2 RUCH Wyprostuj nogę spokojnie. Zatrzymaj 2 sekundy. Opuść przez 3 sekundy.

✓ **PILNUJ** Udo pozostaje na krześle. Kolano i stopa są skierowane na wprost.

! **NIE RÓB** Nie kop nogą, nie blokuj kolana i nie przyspieszaj powrotu.

2. MINI-PRZYSIAD PRZY ŚCIANIE

SPRZĘT: gładka ściana; opcjonalnie krzesło do asekuracji

START



KONIEC



1 USTAW Oprzyj plecy o ścianę. Stopy ustaw krok przed sobą, na szerokość bioder.

2 RUCH Zsuń się do małego przysiadu, najwyżej 30-40°. Zatrzymaj 2 sekundy i wróć.

✓ **PILNUJ** Kolana prowadź nad stopami. Ciężar rozłóż równo na obu stopach.

! **NIE RÓB** Nie schodź głęboko. Kolana nie uciekają do środka.

3. MUSZLA Z TAŚMĄ

SPRZĘT: mata oraz lekka krótka pętla oporowa

START



KONIEC



1 USTAW Połóż się boki. Zegnij biodra i kolana. Załóż pętlę nad kolanami.

2 RUCH Zostaw stopy razem. Unieś górne kolano. Opuść przez 3 sekundy.

✓ **PILNUJ** Miednica i tułów pozostają nieruchome. Ruch jest mały i spokojny.

! **NIE RÓB** Nie odchylaj miednicy do tyłu. Nie rozłączaj stóp.

ĆWICZ TAK - DAWKA

- Poniedziałek, środa i piątek.
- Tygodnie 1-2: 3 x 12.
- Tygodnie 3-4: 4 x 10.
- Tygodnie 5-6: 4 x 8 z większym oporem.

TEMPO I ODPOCZYNEK

- 3 sekundy ruchu i 3 sekundy powrotu.
- 45-60 sekund przerwy między seriami.
- Zwiększaj tylko jeden element naraz.
- Pełna zasada bólu znajduje się na stronie 2.

ZASADA
BÓLU

0-3 / 10
Ćwicz dalej spokojnie.

4-5 / 10
Zmniejsz zakres, opór albo serię.

POWYŻEJ 5 / 10
Przerwij ćwiczenie.

ĆWICZ 3 DNI W TYGODNIU. W pozostałe dni zachowaj zwykłą aktywność i spaceruj w granicach tolerancji.

PLAN 6 TYGODNI - BÓL Z PRZODU KOLANA

Ćwiczenia biodra i kolana, kontrola obciążenia, spokojna progresja

PO CO WYKONUJESZ TE ĆWICZENIA?

1. WYPROST KOLANA CEL: Buduje siłę uda i tolerancję spokojnego wyprostowania. PILNUJ: Udo pozostaje na krześle. Ruch bez kopnięcia.	2. MINI-PRZYSIAD CEL: Ćwiczy biodro i kolano do schodów oraz wstawiania. PILNUJ: Kolana prowadź nad stopami. Nie schodź głęboko.	3. MUSZLA Z TAŚMĄ CEL: Wzmacnia mięśnie biodra pomagające kontrolować udo. PILNUJ: Miednica nieruchoma. Stopy pozostają razem.
--	---	---

KONTROLA TRENINGU

DOBRA SERIA WYGLĄDA TAK - Ostatnie powtórzenia są trudne, ale ruch pozostaje spokojny. - Ból podczas ćwiczenia nie przekracza 3/10. - Następnego dnia kolano nie boli bardziej i nie jest bardziej obrzęknięte.	STOP I SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM - Ostry ból powyżej 5/10, duży obrzęk albo blokowanie kolana. - Kolano nagle ucieka, po urazie nie możesz go obciążyć lub wyprostować. - Pojawia się gorączka, zaczerwienienie albo szybko narastający ból spoczynkowy.
--	---

DZIENNICZEK 6 TYGODNI

Zaznacz wykonany trening. Wpisz użyty opór lub zakres oraz największy ból następnego dnia.

TYDZIEŃ	PON.	ŚR.	PT.	OBCIĄŻENIE / ZAKRES	BÓL NASTĘPNEGO DNIA
1	☐	☐	☐	guma: ____ przysiad: ____	____ / 10
2	☐	☐	☐	guma: ____ przysiad: ____	____ / 10
3	☐	☐	☐	guma: ____ przysiad: ____	____ / 10
4	☐	☐	☐	guma: ____ przysiad: ____	____ / 10
5	☐	☐	☐	guma: ____ przysiad: ____	____ / 10
6	☐	☐	☐	guma: ____ przysiad: ____	____ / 10

ZASADA PROGRESJI Jeżeli po serii możesz wykonać jeszcze 2 poprawne powtórzenia i następnego dnia nie ma pogorszenia, zwiększ tylko jeden element: - obciążnik o 0,25-0,5 kg - guma o jeden poziom - zakres mini-przysiadu o około 5-10° BÓL 4-5/10 lub gorszy następny dzień: zmniejsz zakres, opór albo jedną serię.	SPRZĘT I ZAMIENNIKI ☐ stabilne krzesło i zwinięty ręcznik ☐ gładka ściana; krzesło do asekuracji ☐ krótka pętla oporowa / mini-band ☐ opcjonalny obciążnik na kostkę 0,5 kg PO 6 TYGODNIACH OCEN ☐ schody ☐ dłuższe siedzenie ☐ 10 spokojnych przysiadów ☐ codzienny spacer
--	---

POWRÓT DO SCHODÓW I AKTYWNOŚCI

ETAP 1 Spokojny spacer. Krótkie odcinki schodów. Ból najwyżej 3/10.	ETAP 2 Więcej schodów i nieco większy przysiad, gdy następnego dnia nie ma pogorszenia.	ETAP 3 Marsz pod górę, trucht lub sport dopiero po odzyskaniu kontroli i tolerancji obciążenia.
---	---	---

DOSTOSUJ OBCIĄŻENIE

CZEGO TERAZ NIE FORSUJ - nagłego zwiększenia biegania, schodów lub przysiadów - głębokiego przysiadu przy nasilonym bólu - ruchu wykonanego szybko i bez kontroli	ZMNIJSZ OBCIĄŻENIE, GDY - ból osiąga 4-5/10 - kolano boli bardziej lub puchnie następnego dnia - nie utrzymujesz spokojnego tempa albo osi kolana
--	--

ZASADA NASTĘPNEGO DNIA	Rano po treningu kolano powinno być takie samo lub lepsze. Gdy jest wyraźnie bardziej bolesne albo obrzęknięte, na kolejnym treningu zmniejsz zakres, opór lub jedną serię.
-------------------------------	---