

GABINET ORTOPEDYCZNY		
ZESPÓŁ PASMA BIODROWO-PISZCZELOWEGO (ITBS)		
6-tygodniowy program przy bólu po bocznej stronie uda - od biodra do kolana		
1 OGRANICZ PROWOKUJĄCY BÓL	2 ĆWICZ 3 RAZY W TYGODNIU	3 SPRAWDŹ REAKCJĘ RANO
Na 1-2 tygodnie ogranicz ruchy, które prowokują ból: zbieg, skoki i liczne schody.	Ćwicz 3 razy w tygodniu, w dni niekolejne; wykonuj obie strony.	Jeśli ból narasta lub rano jest większy - cofnij dawkę.

START	KONIEC	1. Clamshell z gumą CEL: Wzmacnia mięśnie biodra bez dużego obciążenia kolana. <table><tr><td>1 USTAW</td><td>• Połóż się na boku. Ugnij biodra i kolana; pięty razem. Guma nad kolanami jest opcjonalna.</td></tr><tr><td>2 RUCH</td><td>• Unieś górne kolano bez odrywania pięt; powoli wróć.</td></tr><tr><td>✓ PILNUJ</td><td>Pięty razem; miednica nieruchomo.</td></tr><tr><td>DAWKA</td><td>Tydz. 1-2: 2×10/str.; 3-4: 3×12; 5-6: 3×15.</td></tr></table>	1 USTAW	• Połóż się na boku. Ugnij biodra i kolana; pięty razem. Guma nad kolanami jest opcjonalna.	2 RUCH	• Unieś górne kolano bez odrywania pięt; powoli wróć.	✓ PILNUJ	Pięty razem; miednica nieruchomo.	DAWKA	Tydz. 1-2: 2×10/str.; 3-4: 3×12; 5-6: 3×15.
1 USTAW	• Połóż się na boku. Ugnij biodra i kolana; pięty razem. Guma nad kolanami jest opcjonalna.									
2 RUCH	• Unieś górne kolano bez odrywania pięt; powoli wróć.									
✓ PILNUJ	Pięty razem; miednica nieruchomo.									
DAWKA	Tydz. 1-2: 2×10/str.; 3-4: 3×12; 5-6: 3×15.									
										

START



KONIEC



2. Chód bokiem z gumą

CEL: Uczy biodra i kolana kontroli podczas ruchu w bok.

1 USTAW	• Załóż gumę nad kolanami. Stopy równoległe; lekko ugnij biodra i kolana.
2 RUCH	• Zrób mały krok w bok i dostaw drugą stopę; guma pozostaje napięta.
✓ PILNUJ	Stopy równoległe; tułów spokojny.
DAWKA	Tydz. 1-2: 2×8-10 kroków/str.; 3-4: 3×10; 5-6: 3×12-15.

START



KONIEC



3. Przysiad jednonoż z podparciem

CEL: Przygotowuje nogę do kontroli schodów, marszu i biegu.

1
USTAW

• Stań na jednej nodze obok stabilnego krzesła. Oprzyj dłoń; drugą nogę unieś przed sobą.

2
RUCH

• Cofnij biodra do płytkiego przysiadu; kolano nad 2.-3. palcem. Wróć.

✓
PILNUJ

Kolano nad stopą; zakres bez bólu.

DAWKA

Tydz. 1-2: 2×8/str.; 3-4: 3×8-10; 5-6: 3×10-12.

PLAN 6 TYGODNI - ITBS

CEL, PROGRESJA, BEZPIECZEŃSTWO I KONTROLA

CEL NA 6 TYGODNI

30 min energicznego marszu bez narastania bólu oraz schody bez utykania.

SPRZĘT I ZAMIENNIKI

guma pętlowa (miniband) o lekkim oporze, stabilne krzesło lub blat, mata.

PLAN I PROGRESJA

Plan: ćwicz po obu stronach 3 razy w tygodniu w dni niekolejne; przerwa ok. 60 s między seriami.

Progresja: Przejdź do kolejnego etapu po 2 dobrze tolerowanych sesjach. Zwiększaj tylko jeden parametr: powtórzenia, zakres albo opór. Jeśli następnego dnia jest gorzej, wróć do ostatniej dobrze tolerowanej dawki.

ZMNIJSZ

- Dolegliwości po bocznej stronie uda - od biodra do kolana - narastają z serii na serię lub zmieniają technikę: zmniejsz zakres, opór albo liczbę serii.
- Następnego dnia jest wyraźnie gorzej lub utykasz: wróć do ostatniej dobrze tolerowanej dawki.

PRZERWIJ I SKONTAKTUJ SIĘ

- Przerwij przy blokowaniu lub uciekaniu kolana, bólu nocnym, obrzęku albo powtarzającym się pogorszeniu.
- Brak wyraźnego trendu poprawy po 4-6 tygodniach: zweryfikuj rozpoznanie i program.

PILNA POMOC

- Gorący, czerwony, obrzęknięty staw z gorączką lub złym samopoczuciem wymaga pilnej oceny.
- Po urazie: deformacja, duży obrzęk albo brak możliwości obciążenia nogi - pilna pomoc; 112, jeśli nie dotrzesz bezpiecznie.

DZIENNICZEK 6 TYGODNI — ZAZNACZ 3 DNI ĆWICZEŃ

Tydz.	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Ból następnego dnia / uwaga
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 10 _____
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 10 _____
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 10 _____
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 10 _____
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 10 _____
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ / 10 _____

Źródła: Sanchez-Alvarado i wsp. Front Sports Act Living. 2024;6:1386456. doi:10.3389/fspor.2024.1386456.
McKay i wsp. J Orthop Surg Res. 2020. doi:10.1186/s13018-020-01713-7.
Mass General Brigham. Rehabilitation Protocol for Iliotibial Band Syndrome. 2021.
Hutchinson i wsp. Sports Med. 2022;52:995-1008. doi:10.1007/s40279-021-01634-3.