

1 USTAW CIAŁO

2 WYKONAJ RUCH POWOLI

3 SPRAWDŹ TECHNIKĘ

Ćwiczenia mogą zmniejszać sztywność i poprawić kontrolę stopy, ale nie prostują kości na stałe.

1 RUCH PALUCHA GÓRA-DÓŁ

CEL: utrzymać łagodny ruch stawu palucha.

START



RUCH



USTAW

Usiądź. Oprzyj stopę. Jedną ręką trzymaj śródstopie, drugą paluch.

RUCH

Poruszaj paluchem łagodnie w górę i w dół. Nie ciągnij na siłę.

PILNUJ

Ruch dotyczy palucha. Pozostałe palce pozostają rozluźnione.

NIE RÓB

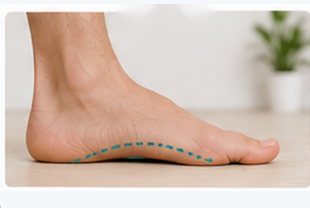
Nie wymuszaj zakresu i nie zwiększaj bólu podczas ruchu.

DAWKA: 2 minuty, 1-2 razy dziennie.

2 KRÓTKA STOPA

CEL: aktywować małe mięśnie i łuk stopy.

START



RUCH



USTAW

Usiądź. Stopa płasko. Pięta oraz przód stopy dotykają podłoża.

RUCH

Delikatnie skróć stopę i unieś łuk. Nie podwijaj palców.

PILNUJ

Pięta i palce zostają na podłożu. Ruch jest mały.

NIE RÓB

Nie unosz pięty, nie zaciskaj palców i nie napinaj łydki.

DAWKA: 2 serie x 8-10; utrzymaj 5 s; 4-5 dni w tygodniu.

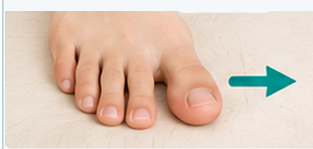
3 ODSUWANIE PALUCHA

CEL: ćwiczyć odwodzenie palucha i kontrolę przodostopia.

START



RUCH



USTAW

Usiądź. Stopa leży płasko. Palce są rozluźnione.

RUCH

Odsuń paluch od drugiego palca. Zatrzymaj 3 s i wróć.

PILNUJ

Pięta i pozostałe palce pozostają spokojne. Mały ruch wystarczy.

NIE RÓB

Nie obracaj całej stopy i nie podwijaj pozostałych palców.

DAWKA: 2 serie x 8-10; 4-5 dni w tygodniu.

ĆWICZ TAK

POWOLI

Ruch ma być spokojny. Oddychaj swobodnie.

BÓL DO 3/10

Może być lekki dyskomfort. Nie ćwicz przez ostry ból.

NASTĘPNY RANEK

Stopa nie powinna być wyraźnie gorsza niż przed ćwiczeniem.

Ćwicz stronę planowaną do zabiegu. Po operacji ten program przestaje obowiązywać; stosuj protokół operatora.

PLAN NA 6 TYGODNI LUB DO DNIA ZABIEGU

TYGODNIE 1-2

Ruch palucha: 2 min dziennie.

Ćwiczenia 2-3: 2 x 8 powtórzeń, 4 dni w tygodniu.

TYGODNIE 3-4

Jeśli następnego dnia nie jest gorzej: ćwiczenia 2-3 wykonuj 2 x 10. Utrzymuj napięcie 5 s.

TYGODNIE 5-6

Jeśli technika jest dobra: ćwiczenia 2-3 wykonuj 3 x 8-10. Ruch palucha nadal bez siły.

Jeśli operacja jest wcześniej, zakończ plan zgodnie z zaleceniem lekarza. Nie nadrabiaj opuszczonych treningów.

KONTROLA REAKCJI I BEZPIECZEŃSTWO

ZMNIĘJSZ DAWKĘ

- Ból przekracza 3/10.
- Stopa jest bardziej bolesna lub obrzęknięta następnego dnia.
- Zmniejsz liczbę powtórzeń o 30-50% i odpocznij 24-48 godzin.

STOP I KONTAKT Z LEKARZEM

- Ból jest ostry lub szybko narasta.
- Pojawia się rana, wyraźne zaczerwienienie, gorąca stopa albo drętwienie.
- Nagły obrzęk łydki, duszność lub siny/zimny palec wymagają pilnej oceny.

PO CO WYKONUJESZ TE ĆWICZENIA?

1. RUCH PALUCHA

utrzymanie łagodnej ruchomości stawu.

2. KRÓTKA STOPA

aktywacja małych mięśni i podparcia łuku.

3. ODSUWANIE PALUCHA

kontrola palucha bez obracania całej stopy.

CZEGO POTRZEBUJESZ: stabilne krzesło, cienka mata lub ręcznik, wygodne buty z szerokim przodem. Unikaj wąskich butów i długiego stania, jeśli wyraźnie nasilają ból.

DZIENNICZEK ĆWICZEŃ - 6 TYGODNI

TYDZ.	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	BÓL	UWAGA
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ /10	
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ /10	
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ /10	
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ /10	
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ /10	
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	___ /10	

Zaznacz X po wykonaniu całego zestawu. Wpisz najwyższy ból i krótką uwagę dla każdego tygodnia.

REGULARNOŚĆ JEST WAŻNIEJSZA NIŻ DUŻY RUCH

Ćwiczenia mają przygotować stopę do codziennego ruchu przed zabiegiem, nie korygować deformacji kości.

Wersja: 2026-07-15 | Źródła: AAOS OrthoInfo 2026; Menz i wsp. J Foot Ankle Res 2023; Mickle i wsp. Clin Biomech 2016; SOP palucha koślawego - materiały gabinetu.