



ŚWIEŻE SKRĘCENIE STAWU SKOKOWEGO

- PIERWSZE 3 TYGODNIE

Program domowy bez unieruchomienia. Obciążaj stopę stopniowo.

1

USTAW CIAŁO



2

WYKONAJ RUCH
POWOLI

3

SPRAWDŹ
TECHNIKE

ĆWICZ TAK

1

Ćwicz powoli
i kontrolowanie.

2

Oddychaj
spokojnie.

3

Mały ból może
być: 0-3/10.Duży ból = STOP
powyżej 5/10.Nie forsuj ruchu.
Rób tylko tyle, ile możesz.

1 ALFABET STOPA

Łagodnie uruchamia staw skokowy w wielu kierunkach.



U USTAW

- Usiądź. Podeprzyj udo.
- Unieś stopę nad podłogę.

R RUCH

- Napisz małe litery A-Z w powietrzu.
- Ruszał stopą, nie całą nogą.

✓ PILNUJ

- Ruch mały i powolny.
- Nie forsuj podeszwy do środka.

✗ NIE RÓB

- Nie rysuj dużych liter A-Z.
- Nie ćwicz przez ostry ból.

DAWKA Dni 1-3: A-M, 1-2 razy dziennie.
Dni 4-21: A-Z, 2 razy dziennie. Ruch spokojny.

2 STOPA NA ZEWNĄTRZ Z GUMA

Wzmocnia mięśnie stabilizujące staw skokowy.

START



KONIEC



U USTAW

- Usiądź. Załóż gumę na przód stopy.
- Zamocuj ją po stronie wewnętrznej.

R RUCH

- Prowadź przód stopy na zewnątrz.
- Wróć powoli.

✓ PILNUJ

- Kolano i goleń sa nieruchome.
- Ruch wykonuj tylko w stawie skokowym.

✗ NIE RÓB

- Nie ciągnij gumy od przodu.
- Nie obracaj całej nogi.

DAWKA Dni 1-7: izometria 5 x 10 s, 1-2 razy dziennie.
Tydzień 2-3: lekka guma, 3 x 10-15, 3 razy w tygodniu.
Ruch: 3-4 s na zewnątrz, 3-4 s powrót.

ZASADA BÓLU

0-3/10

Dopuszczalne.
Kontynuuj ćwiczenia.

4-5/10

Zmniejsz zakres, opór
lub liczbę powtórzeń.

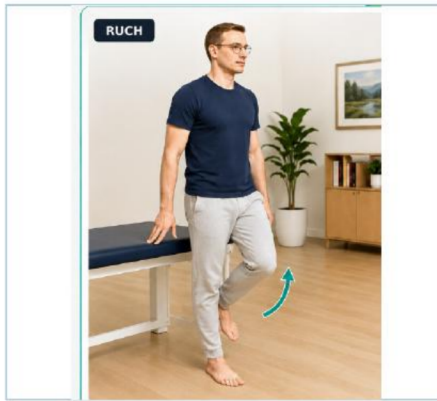
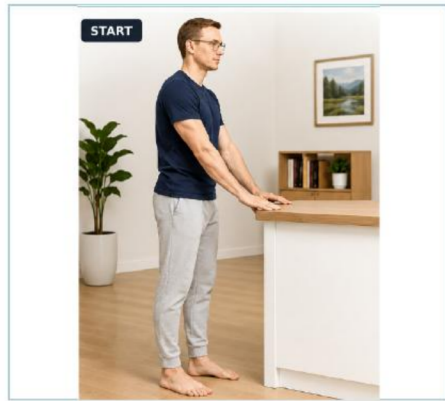
>5/10

Przerwij ćwiczenie.

Następnego dnia ból i obrzęk nie powinny być większe niż przed ćwiczeniami.

3 OBCIĄŻANIE I RÓWNOWAGA

Pomaga wrócić do równego chodu i stabilnego stawu skokowego.



U USTAW

- Stań przy stabilnym blacie.
- Stopy na szerokość bioder. Trzymaj blat.

R RUCH

- Dni 1-7: przenieś ciężar na chorą nogę i wróć.
- Od 2. tygodnia unieś zdrową stopę i utrzymaj.

✓ PILNUJ

- Pięta zostaje na podłodze.
- Kolano nad drugim palcem. Tułów pionowo.

✗ NIE RÓB

- Nie puszczaj podpory, jeśli utykasz.
- Nie zapadaj kolana do środka.

DAWKA Dni 1-7: 5 × 20-30 s, 1-2 razy dziennie.
Tydzień 2: 3 × 20-30 s. Tydzień 3: 3 × 30-45 s, codziennie.

PLAN PIERWSZYCH 3 TYGODNI

ETAP	CEL	ĆWICZENIA	PRZEJDŹ DALEJ, GDY
DNI 1-3	Spokojny ruch. Mniej obrzęku.	1 2 3	Ból do 3/10. Obrzęk nie rośnie.
DNI 4-7	Równy chód. Większe obciążanie.	1 2 3	Następnego dnia nie jest gorzej.
TYDZIEŃ 2	Zakres ruchu. Lekka siła.	1 2 3	Chód jest coraz pewniejszy.
TYDZIEŃ 3	Stabilność. Pewność kroku.	1 2 3	Nie utykasz wyraźnie.

↓ KIEDY ZMNIJSZYĆ OBCIĄŻENIE

- Ból 4-5/10 podczas lub po ćwiczeniach.
- Większy obrzęk następnego dnia.
- Chód staje się trudniejszy.

! KIEDY PRZERWAĆ I SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM

- Ból przekracza 5/10 lub szybko narasta.
- Nie możesz wykonać 4 kroków albo po 5-7 dniach nadal nie obciążasz stopy.
- Silna tkliwość kości w okolicy kostek lub u podstawy małego palca.

🚩 CZERWONE FLAGI

- Drętwienie, mrowienie, błąda lub zimna stopa.
- Ból łydki, duszność albo ucisk w klatce piersiowej.
- Gorączka lub szybko narastające zaczerwienienie.

CEL ĆWICZEŃ

- 1 Ruchomość i mniejsza sztywność.
- 2 Siła mięśni stabilizujących staw skokowy.
- 3 Równowaga i spokojny chód.

CZEGO POTRZEBUJESZ

- Stabilny blat lub oparcie krzesła.
- Lekka guma od 2. tygodnia.
- Stabilizator albo taping, jeśli zalecono.

PROGRESJA

- Zwiększaj zakres, czas lub opór tylko wtedy, gdy następnego dnia ból i obrzęk nie są większe.
- Dalszy etap zaczyna się od 4. tygodnia w osobnej broszurze.

DZIENNICZEK ĆWICZEŃ - 3 TYGODNIE

Zaznacz wykonany zestaw. Wpisz największy ból następnego dnia.

TYDZIEŃ	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND	BÓL 0-10	UWAGI
1 (dni 1-7)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	—	
2 (dni 8-14)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	—	
3 (dni 15-21)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	—	

SYSTEMATYCZNOŚĆ POMAGA. RÓB MAŁE KROKI I OBSERWUJ REAKCJĘ NASTĘPNEGO DNIA.