

SKRĘCENIE STAWU SKOKOWEGO ETAP II LECZENIA NIEOPERACYJNEGO

Usprawnianie po fazie ostrej: ruch, siła i stabilizacja

1 USTAW CIAŁO
Sprawdź pozycję wyjściową.

2 WYKONAJ RUCH POWOLI
Bez szarpania i rozpędu.

3 SPRAWDŹ TECHNIKĘ
Pilnuj osi i reakcji bólowej.

1. KOLANO DO ŚCIANY

SPRZĘT: ściana

START



KONIEC



1 USTAW

Stań twarzą do ściany. Chora stopa jest z przodu. Pięta leży płasko.

2 RUCH

Prowadź kolano do ściany przez 4 sekundy. Wróć przez 4 sekundy.

PILNUJ

Kolano idzie nad drugim palcem. Pięta cały czas dotyka podłogi.

NIE RÓB

Nie odrywaj pięty. Nie kieruj kolana do środka.

CEL: poprawa ruchu stawu skokowego.

DAWKA: codziennie 3 x 12-15

2. STOPA NA ZEWNĄTRZ Z GUMĄ

SPRZĘT: lekka guma i stabilny punkt po stronie wewnętrznej

START



KONIEC



1 USTAW

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

2 RUCH

Prowadź przód stopy na zewnątrz przez 4 sekundy. Wróć powoli.

PILNUJ

Kolano i goleń są nieruchome. Ruch wychodzi tylko ze stawu skokowego.

NIE RÓB

Nie ciągnij gumy od przodu. Nie obracaj całej nogi.

CEL: wzmocnić mięśnie strzałkowe, które stabilizują staw skokowy.

DAWKA: pon.-śr.-pt. 3-4 x 10-15

3. STANIE NA JEDNEJ NODZE

SPRZĘT: stabilny blat albo oparcie krzesła

START



KONIEC



1 USTAW

Stań przy blacie. Dłoń lekko dotyka podparcia. Stopy są równoległe.

2 RUCH

Unieś drugą stopę. Utrzymaj pozycję 20-45 sekund. Oddychaj spokojnie.

PILNUJ

Kolano jest lekko ugięte. Miednica poziomo. Stopa nie zapada się.

NIE RÓB

Nie ćwicz bez asekuracji na początku. Nie walcz kosztem techniki.

CEL: poprawić czucie stawu i kontrolę stawu skokowego podczas stania i chodzenia.

DAWKA: codziennie 5 powtórzeń

ĆWICZ TAK - DOKŁADNA DAWKA I PROGRESJA

TYGODNIE 1-2

1. Kolano do ściany
3 x 12 codziennie
2. Guma
3 x 10, pon.-śr.-pt.
3. Równowaga
5 x 20 s codziennie

TYGODNIE 3-4

1. Kolano do ściany
3 x 15 codziennie
2. Guma
3 x 12, pon.-śr.-pt.
3. Równowaga
5 x 30 s codziennie

TYGODNIE 5-6

1. Kolano do ściany
3 x 15 codziennie
2. Guma
4 x 12-15 lub mocniejsza
3. Równowaga
5 x 45 s codziennie

ZASADA BÓLU

0-3 / 10

Ćwicz dalej spokojnie.

4-5 / 10

Zmniejsz zakres, opór albo serię.

POWYŻEJ 5 / 10

Przerwij ćwiczenie.

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

TEMPO I ODPOCZYNEK

- 4 sekundy ruchu i 4 sekundy powrotu.
- 45-60 sekund przerwy między seriami.
- Zwiększaj tylko jeden parametr naraz.
- Ćw. 1 i 3 codziennie; ćw. 2 w pon., śr. i pt.



ETAP II - PLAN 6 TYGODNI

kontrola reakcji, progresja i bezpieczny powrót do aktywności

PO CO WYKONUJESZ TE ĆWICZENIA?

1 KOLANO DO ŚCIANY

CEL: poprawa ruchu stawu skokowego.

ZWRÓĆ UWAGĘ: pięta pozostaje na podłodze, a kolano idzie prosto do przodu.

2 STOPA NA ZEWNĄTRZ Z GUMĄ

CEL: wzmocnienie mięśni stabilizujących zewnętrzną stronę stawu skokowego.

ZWRÓĆ UWAGĘ: ruch wykonuje tylko stopa; gołe i kolano pozostają nieruchome.

3 STANIE NA JEDNEJ NODZE

CEL: poprawa równowagi i kontroli stawu.

ZWRÓĆ UWAGĘ: miednica jest poziomo, kolano miękkie, wzrok skierowany przed siebie.

KONTROLA TRENINGU

DOBRA SERIA WYGLĄDA TAK

- Wykonujesz pełny zaplanowany zakres z dobrą techniką.
- Ostatnie powtórzenia są trudne, ale bez utraty kontroli.
- Ból podczas ćwiczenia nie przekracza 3/10.
- Następnego dnia ból i obrzęk wracają do poziomu wyjściowego.

PRZERWIJ I SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM

- ból lub obrzęk narasta mimo zmniejszenia ćwiczeń
- nie możesz normalnie obciążyć stopy lub chód się pogarsza
- ból jest wysoko nad kostką albo u podstawy V kości śródstopia
- pojawia się duży krwiak, drętwienie lub sinienie palców
- występuje ból łydki, duszność albo gorączka

PLAN 6 TYGODNI

ĆWICZENIE	TYG. 1-2	TYG. 3-4	TYG. 5-6
1. Kolano do ściany	3 serie x 12 4 s do przodu	3 serie x 15 większy zakres	3 serie x 15 bez odrywania pięty
2. Stopa z gumą	3 serie x 10 lekki opór	3 serie x 12 większy opór	4 serie x 12-15 większy opór
3. Stanie jednonóż	5 x 20 s z podparciem	5 x 30 s lżejsze podparcie	5 x 45 s trudniej tylko bez obrzęku

DZIENNICZEK 6 TYGODNI

Zaznacz wykonanie. Wpisz opór gumy i największy ból następnego dnia.

TYDZ.	ĆW. 1 każdego dnia	ĆW. 2 pon.-śr.-pt.	ĆW. 3 każdego dnia	OPÓR / UWAGI	BÓL nast. dnia
1	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	guma: _____	___ / 10
2	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	guma: _____	___ / 10
3	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	guma: _____	___ / 10
4	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	guma: _____	___ / 10
5	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	guma: _____	___ / 10
6	□ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □	guma: _____	___ / 10

TEST PO 6 TYGODNIACH

Oceń spokojnie:

- ☐ Utrzymuję stan na jednej nodze przez 45 sekund przy bezpiecznym podparciu.
- ☐ Kolano dochodzi do ściany bez odrywania pięty i bez ostrego bólu.
- ☐ Chodzę po schodach, a następnego dnia staw skokowy nie boli ani nie puchnie bardziej.

Jeśli wszystkie punkty są spełnione, zwiększaj aktywność stopniowo. Bieg i zmiany kierunku dopiero po odzyskaniu prawidłowego chodu, siły i równowagi.

CZEGO POTRZEBUJESZ I JAK ĆWICZYĆ TRUDNIEJ

GUMĄ

Lekka płaska taśma 1,5 m. Zamocuj ją stabilnie po stronie wewnętrznej stopy. Przy alergii wybierz wersję bez lateksu.

PODPARCIE

Stabilny blat, poręcz albo ciężkie krzesło bez kółek.

JAK UTRUDNIAĆ

Zwiększaj tylko jedną rzecz naraz: czas, liczbę powtórzeń albo opór gumy.

NASTĘPNY DZIEŃ

Jeśli staw skokowy bardziej boli lub puchnie, wróć do łatwiejszej wersji.

POWRÓT DO PRACY I SPORTU

Praca siedząca zwykle wcześniej. Praca stojąca i sport dopiero po prawidłowym chodzie, bez obrzęku następnego dnia i przy dobrej równowadze.