

Fiziniai pratimai

PO KELIO SĄNARIO OPERACIJOS

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Atsistokite prie sienos, minkštą kamuolį padėkite tarp kelio ir sienos. Lengvai lenkite ir tieskite koją per kelį. Svarbu, kad pėda būtų pilnai padėta ant kieto pagrindo.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Atsistokite ant platformos ir stenkitės iš lėto nuleisti koją (nestatykite ant žemės), tada vėl atsistokite ant platformos, išlaikydami atraminę koją tvirtą, liemenį tiesų.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kojas per kelius. Ištieskite vieną koją, kad būtų lygiagreči su kita šlaunimi. Įtempkite sėdmenis ir kelkite dubenį į viršų. Palaikykite. Rankos turi būti ištiestos ir padėtos ant kieto pagrindo.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Atsistokite, šiek tiek sulenkite kelius, pasilenkite į priekį ir išstumkite sėdmenis atgal (stenkitės išlaikyti tiesią nugarą). Pėdos turi pilnai prisiglausti prie grindų. Tada su sulenktą koją statykite į šoną, ir tokiu būdu eikite į šoną. Išlaikykite kojas sulenktas, pėdas tiesias.

pratimo eiliškumas

atliekmas stovint

atliekmas gulint



Atsistokite prie sienos, įsidėkite kamuolį tarp kojų ties keliais. Kojas padėkite taip, kad galėtumėte atsisėsti remdamiesi į sieną ir išlaikyti kamuolį.

Informaciją paruošė RVUL Ambulatorinės reabilitacijos skyriaus kineziterapeutai