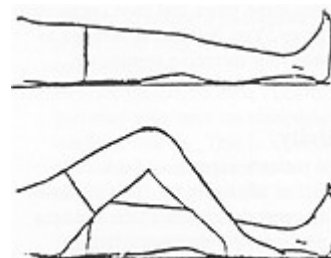


Cvičení po implantaci TEP kyčelního kloubu

Rozcvičování operovaného kloubu k rozšíření rozsahu pohybu:

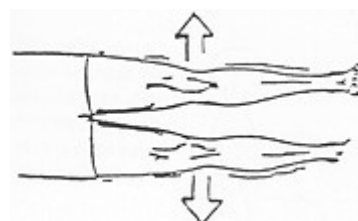
1/ Návčik aktivní flexe v kyčli a koleni:

Základní poloha vleže na zádech, nohy položené vedle sebe, palce kolmo vzhůru ke stropu, ruce podél těla. Pomalu ohýbejte operovanou končetinu v kyčli a v koleni, pata musí být ve stálém kontaktu s podložkou. Poté návrat zpět do základní polohy. 20 opakování, 2x denně.



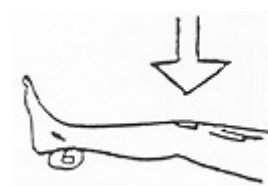
2/ Aktivní abdukce:

Cvik začíněte s oběma nohama najednou, poté pokračujte pouze operovanou končetinou, posouvejte ji do strany do maximálního možného unožení. Palce nohou musí směřovat stále kolmo vzhůru, nesmíte operovanou končetinu nijak vytáčet. Z unožení návrat zpět do zákl. pozice s oběma nohama u sebe.



3/ Posilovací cvik na čtyřhlavý stehenní sval:

Základní pozice je v leže na lůžku s podloženou patou tak, aby se podkolenní jamka nedotýkala podložky. Poté propínejte a tlačte koleno proti podložce. Střídejte 5 sekund propnutí a 5 sekund odpočívějte. 20 opakování 2x denně.



4/ Posilování hýžd'ových svalů:

Vleže na zádech svírejte obě hýždě směrem k sobě. Sevření vydržte 5 sekund, poté 5 sekund odpočívějte. 20 opakování 2x denně.

