

Cvičení po implantaci náhrady kolenního kloubu

Zpevnění stehna maximálním propnutím kolena proti lůžku, zdvihání takto propnuté končetiny několik cm nad podložku, výdrž 5-10 s, opakovat do únavy. Lze cvičit vleže i vsedě.



Rytmické pumpování nohou - cvičení bérceových svalů. Cvičit 2-3 minuty, 2-3x za hodinu, velice vhodné jako prevence trombózy



Podložte si patu malým polštářkem či válečkem tak, aby se vaše noha nedotýkala patou lůžka. Zpevněte stehno, snažte se tlačit koleno proti lůžku tak, aby se zadní strana kolene dotkla lůžka. Vydržet 10 s, opakovat do pocitu únavy.



Ohýbejte koleno tak, jak vám Váš stav dovolí sunutím nohy po posteli. Držte koleno v maximálním ohnutí 5-10 sekund, poté koleno pomalu narovnejte. Opakujte do pocitu únavy



Při sezení na straně postele či na židli si zdravou nohou podepřete nohu operované končetiny a s její pomocí provádějte natahování operované končetiny v kolenním kloubu, držte 5-10 sekund v max. natažení. Opakovat do pocitu únavy.



Totéž bez podpory druhé končetiny.



Výše uvedené cviky pomohou zlepšit kondici k časnému návratu chůze po rovině a po schodech.