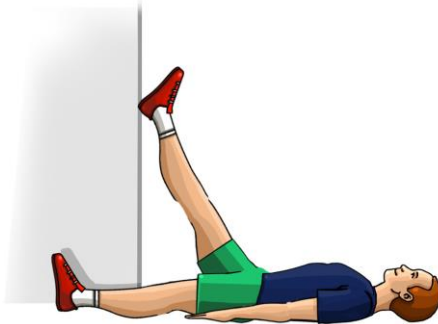
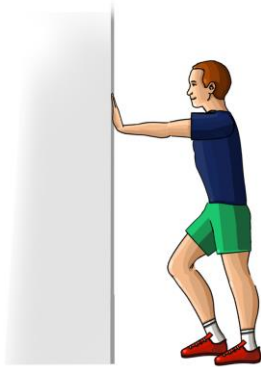


## Ćwiczenia w chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego



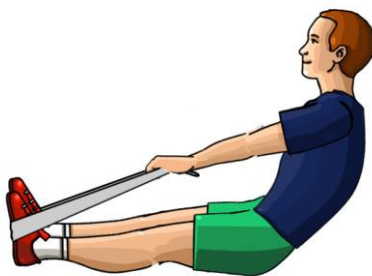
### Ćwiczenie rozciągające uda i łydki

W leżeniu na plecach unieś wyprostowaną w kolanie nogę i oprzyj o ścianę. Dosuń pośladki do ściany i wytrzymaj w tej pozycji kilkadziesiąt sekund.



### Ćwiczenie rozciągające uda i łydki

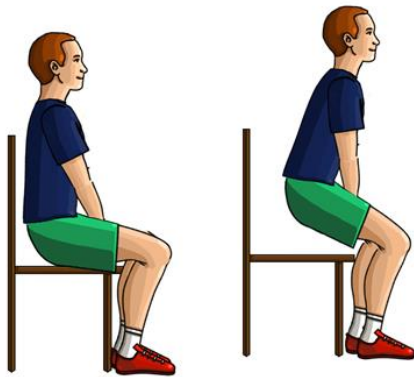
Pochyl się i oprzyj ręce o ścianę. Jedną nogę ustaw z przodu i zegnij swobodnie w kolanie, a drugą z tyłu i wykonaj pełny wyprost dociskając piętę do podłogi.



### Rozciąganie ścięgna Achillesa

Usiądź na płaskim podłożu z nogami wyprostowanymi przed sobą. Zaczep ręcznik lub szalik za stopy i przyciągaj materiał do siebie, mając cały czas wyprostowane nogi w kolanach. Wytrzymaj 30 sekund po czym rozluźnij mięśnie.

Pamiętaj, żeby rozciąganie wykonywać delikatnie, ale często, np. 3 - 4 razy dziennie. Stosuj 10 – 20 sekundowe utrzymanie pozycji rozciągania i powtarzaj ją czterokrotnie.



### Siadanie / wstawanie – ćwiczenia wzmacniające mięśnie ud

Usiądź na krześle a następnie wstań bez użycia rąk (nie podpieraj się krzesła) i ponownie usiądź. Ruch wykonuj powoli. Ćwiczenie powtarzaj przez 1 minutę. Pamiętaj! Podczas wykonywania ćwiczenia kolana nie powinny przekraczać linii stóp.



### Unoszenie nóg siedząc

Usiądź na brzegu stołu, krzesła lub twardego łóżka. Skrzyżuj wyprostowane nogi w kostkach i siłą tylko jednej nogi unieś tę leżącą na niej. Wytrzymaj 10 sekund, a następnie opuść obie nogi. Ćwiczenie powtórz 10 razy po czym zamień nogi.



### Przysiady

Trzymając się stabilnego mebla (krzesła, stołu) wykonuj przysiady pamiętając, aby kolana nie wykraczały poza linię palców u stóp. Ćwiczenie wykonuj powoli i płynnie.