



VAJE PO REKONSTRUKCIJI SPREDNJE KRIŽNE VEZI

(Navodila pacientom)

I. SKLOP VAJ:

Vaje leže na hrbtu ali v polsedečem položaju:

1. Stopala potegnite proti glavi, zadržite nekaj sekund in potem potisnite navzdol, zadržite nekaj sekund.
2. Pritisnite koleno operirane noge ob podlago, da se napne nadkolenska mišica, zadržite 5 sekund, sprostite.

Pri naslednjih vajah je neoperirana noga pokrčena, stopalo operirane noge pa potegnite proti glavi:

3. Dvignite operirano nogo z iztegnjenim kolenom, zadržite, spustite na podlago, sprostite.
4. Z iztegnjenim kolenom nogo dvignite od podlage in rišite male in velike kroge, opisujte črko „V“ in „U“, ležeče osmice, žagico.
5. Koleno pokrčite tako, da s peto drsite po podlagi do meje zmerne bolečine s ciljem, da počasi dosežete gibljivost 90 stopinj (najprej 30, potem 60 in nazadnje 90 stopinj).

Vaje sede z nogami preko roba postelje:

6. Iztegnite koleno operirane noge, potegnite stopalo proti glavi, nogo rahlo dvignite od tal, zadržite, sprostite.
7. S stopalom operirane noge drsite po podlagi v smeri krčenja kolena.
8. Neoperirana noga je na tleh, operirana je iztegnjena na postelji, koleno le-te pritisnite ob podlago, zadržite 15-20 sekund in 3-krat ponovite.

II. SKLOP VAJ:

9. Ležite na neoperirani strani, spodnja noga je pokrčena, zgornja iztegnjena z napeto nadkolensko mišico. Počasi in kontrolirano dvignite operirano nogo od podlage, jo spustite v prvotni položaj, sprostite.
10. Ležite na neoperirani strani, spodnja noga je pokrčena, zgornja iztegnjena z napeto nadkolensko mišico. Dvignite nogo, jo zategnite nazaj, vrnite v srednji položaj, spustite na podlago, sprostite.
11. Ležite na operirani strani (neoperirana noga je pokrčena naprej), operirano nogo iztegnite, napnite nadkolensko mišico ter počasi dvignite nogo od podlage, zadržite in jo počasi spustite na podlago, sprostite.

Vaje z žogo:

12. Ležite na hrbtu, pod peto operirane noge podložite žogo, noga je iztegnjena, nadkolenska mišica je napeta in stopalo je usmerjeno proti stropu. Počasi in kontrolirano premikajte žogo v levo in desno stran.
13. Ležite na hrbtu, pod koleno operirane noge podložite žogo. Potegnite stopalo proti sebi in počasi iztegnite nogo tako, da jo potisnete v žogo, zadržite 5 sekund, sprostite.

III. SKLOP VAJ:

Vaje leže na trebuhu:

14. Skrčite koleno operirane noge do zmerne bolečine, zadržite položaj, nato počasi spustite nogo na podlago, sprostite.
15. S prsti nog se oprite ob podlago in iztegnite kolena, tako da se dvignejo od podlage, zadržite, sprostite.
16. Dvignite iztegnjeno operirano nogo.

Vaje z žogo:

17. Ležite na trebuhu, žogo položite med oba gležnja in jo rahlo stisnite. Počasi pokrčite noge do meje bolečine, spustite v prvotni položaj in sprostite.
18. V pilsedečem položaju pod peto operirane noge položite žogo in koleno počasi krčite tako, da žogo kotalite proti sebi.
19. Sedite z nogami čez rob postelje, pod peto operirane noge položite žogo in koleno krčite tako, da žogo kotalite proti sebi.
20. Stojite ob steni, za koleno operirane noge položite žogo in nato pritisnite žogo ob steno. Zadržite 5 sekund, sprostite.

Vsako vajo ponovite 10 do 15-krat, po vajah koleno hladite s hladnimi obkladki za 20-30 minut. Pod koleno ne podlagajte blazin. Manjšo blazino podložite tik nad peto, da se noga izteguje v kolenu.