



Δρ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

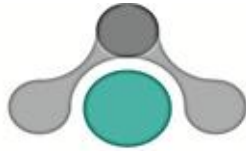
Ψαρών 19, 2408 Έγκωμη, Λευκωσία, διαμ. 202

Tηλ: 22353000 / 99653546, Φαξ: 22353777

Email: kyriacosdem@gmail.com, www.dkorthosurgery.com

## Πρόγραμμα αποκατάστασης θλάσεων προσαγωγών

<b>Ενότητα1</b>	<b>Άσκηση</b>	<b>Δοσολογία</b>
	Ισομετρική προσαγωγή με μπάλα με τα γόνατα σε έκταση	30 sec. / 10 επαν.
	Ισομετρική προσαγωγή με μπάλα με τα γόνατα σε κάμψη	30 sec. / 10 επαν.
	Κοιλιακοί - sit up & Λοξοί κοιλιακοί	5 σετ / 10 επαν.
	Συνδυασμένη κίνηση κοιλιακών (sit up) με κάμψη ισχίου, με μπάλα ανάμεσα στα γόνατα	5 σετ / 10 επαν.
	Ασκήσεις Ισοροπίας	5 λεπτά
	Ασκήσεις σε πλατφόρμα ολίσθησης με τα πόδια παράλληλα και σε γωνία 90 μοιρών	5 σετ από 1min. σε κάθε πόδι
<b>Ενότητα2</b>	<b>Άσκηση</b>	<b>Δοσολογία</b>
	Απαγωγή και προσαγωγή του ποδιού από πλάγια θέση	5 σετ /10 επαν. ανά πόδι
	Απαγωγή και προσαγωγή του ποδιού από όρθια θέση με λάστιχο	5 σετ /10 επαν. ανά πόδι
	Κοιλιακοί - sit up & Λοξοί κοιλιακοί	5 σετ / 10 επαν
	Ασκήσεις Ισοροπίας	5 λεπτά
	Πλάγιες μετατοπίσεις σε μηχάνημα Pro Filter	5 λεπτά
	Ασκήσεις σε πλατφόρμα ολίσθησης slide board	5 λεπτά από 1Min./ανά πόδι



Δρ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Ψαρών 19, 2408 Έγκωρη, Λευκωσία, διαμ. 202  
Τηλ: 22353000 / 99653546, Φαξ: 22353777  
Email: kyriacosdem@gmail.com, www.dkorthosurgery.com



Hip adductor stretch



Hamstring stretch on wall



Side-lying leg lift (cross over)



Straight leg raise



Resisted hip flexion



Resisted hip extension



Resisted hip abduction



Resisted hip adduction