



Δρ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

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

## Πρωτόκολλο αποκατάστασης τενοντοπάθειας επιγονατιδικού τένοντα. Patellar Tendonitis (Jumper's Knee)



Standing hamstring stretch



Quadriceps stretch



Side-lying leg lift



Straight leg raise



Step-up



Wall squat with a ball



Δρ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Ψαρών 19, 2408 Έγκωμη, Λευκωσία, διαμ. 202  
Τηλ: 22353000 / 99653546, Φαξ: 22353777  
Email: kyriacosdem@gmail.com, [www.dkorthosurgery.com](http://www.dkorthosurgery.com)



Knee stabilization: A



Knee stabilization: B



Knee stabilization: C



Knee stabilization: D



Resisted terminal knee extension



Decline eccentric squat