







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

Πρωτόκολλο αποκατάστασης σύνδρομου επιγονατιδομηριαίου πόνου.

ΣΤΟΧΟΣ	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	ΦΩΤΟ
Διάταση ισchioκνημιαίων(βαθμός δυσκολίας 1).	Ο ασθενής ξαπλώνει σε ύπια θέση κρατώντας με τα δυο του χέρια το πόδι που επιθυμεί να διατείνει. Σηκώνει ολόκληρο το πόδι του ψηλά προσπαθώντας να το φέρει προς την κοιλιά του. Μένει σε αυτή τη θέση για 15 sec και επαναλαμβάνει 3 φορές.	
Διάταση ισchioκνημιαίων(βαθμός δυσκολίας 2).	Ο ασθενής τοποθετεί το πόδι του σε ένα σκαλάκι ή μία καρέκλα. Διατηρεί την σπονδυλική του στήλη ευθεία και φέρνει προς τα μπροστά όλο του το σώμα μέχρι να νιώσει μία ήπια διάταση στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού. Μένει σε αυτή τη στάση για 20 sec και επαναλαμβάνει 5 φορές με την προϋπόθεση απουσίας πόνου.	
Διάταση ισchioκνημιαίων(βαθμός δυσκολίας 3).	Ο ασθενής ξεκινάει την διάταση με το πόδι που θέλει να διατείνει τεντωμένο μπροστά και το άλλο λυγισμένο στο πλάι. Διατηρεί την σπονδυλική του στήλη ευθεία και φέρνει προς τα μπροστά όλο του τον κορμό μέχρι να νιώσει μία ήπια διάταση στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού. Μένει σε αυτή τη στάση για 30 sec και επαναλαμβάνει 5 φορές με την προϋπόθεση απουσίας πόνου.	
Διάταση γασροκνημίου(βαθμός δυσκολίας 1).	Ο ασθενής δένει έναν ιμάντα στο πόδι που επιθυμεί να διατείνει και σε θέση μακρού καθίσματος τραβάει τον ιμάντα προς τον κορμό του. Μένει σε αυτή τη θέση για 30sec και επαναλαμβάνει 5 φορές με την προϋπόθεση απουσίας πόνου.	





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 σύνδρομου επιγονατιδομηριαίου πόνου.

<p>Διάταση γαστροκνημίου(βαθμός δυσκολίας 2).</p>	<p>Ο ασθενής ξεκινάει την διάταση με τα χέρια του να σπρώχνουν τον τοίχο και το πόδι που επιθυμεί να διατείνει πίσω όπως φαίνεται στην εικόνα. Η φτέρνα του ακουμπάει ολόκληρη στο πάτωμα. Έπειτα μετακινεί το αντίθετο γόνατο μπροστά προς τα δάχτυλα του μέχρι να νοιώσει μία ήπια διάταση στην περιοχή της γάμπας ή του αχιλλείου τένοντα. Το γόνατο που κάνει τη διάταση παραμένει τετωμένο. Μένει σε αυτή τη θέση για 15 sec και επαναλαμβάνει 3 φορές με την προϋπόθεση απουσίας πόνου.</p>	
<p>Διάταση γαστροκνημίου(βαθμός δυσκολίας 3).</p>	<p>Ο ασθενής ξεκινάει την διάταση με τα χέρια του να σπρώχνουν τον τοίχο και το πόδι που επιθυμεί να διατείνει πάνω σε ένα σκαλάκι όπως φαίνεται στην εικόνα. Τά δάχτυλα ακουμπάνε στο υψηλότερο σημείο του σκαλοπατιού ενώ η φτέρνα στο χαμηλότερο. Μένει σε αυτή τη θέση για 30 sec και επαναλαμβάνει 5 φορές με την προϋπόθεση απουσίας πόνου.</p>	
<p>Διάταση λαγοκνημιαίας ταινίας(βαθμός δυσκολίας 1).</p>	<p>Ο ασθενής ξαπλώνει σε πλάγια θέση τοποθετώντας ένα ρολό κάτω από το μηρό του. Μετακινεί το πόδι που επιθυμεί να διατείνει όσο πιο πίσω μπορεί. Το άλλο πόδι είναι λυγισμένο προς τα εμπρός. Σπρώχνει με τα χέρια του και προσπαθεί να ανασηκώσει τον κορμό του μέχρι να νοιώσει μία ήπια διάταση στην εξωτερική επιφάνεια του κάτω μηρού. Μένει σε αυτή τη θέση για 20 sec και επαναλαμβάνει 3 φορές με την προϋπόθεση απουσίας πόνου.</p>	
<p>Διάταση λαγοκνημιαίας ταινίας(βαθμός δυσκολίας 2).</p>	<p>Ο ασθενής χάζει το πόδι που επιθυμεί να διατείνει πίσω από το άλλο όσο πιο μακριά μπορεί και νοιώθει άνετα. Έπειτα μετακινεί την λεκάνη του προς την πλευρά που επιθυμεί να διατείνει μέχρι να νοιώσει μία ήπια διάταση στην εξωτερική επιφάνεια του μηρού. Μένει σε αυτή τη θέση για 20 sec και επαναλαμβάνει 3 φορές με την προϋπόθεση απουσίας πόνου.</p>	



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 σύνδρομου επιγονατιδομηριαίου πόνου.

<p>Διάταση λαγοκνημιαίας ταινίας(βαθμός δυσκολίας 3).</p>	<p>Ο ασθενής ξεκινάει την διάταση όρθιος δίπλα σε ένα κρεβάτι. Τοποθετεί το πόδι που επιθυμεί να διατείνει μακριά από τον πάγκο ενώ το άλλο κοντά του όπως δείχνει η εικόνα. Τέλος χαμηλώνει το σώμα του στηριζόμενος στα χέρια του και το άλλο του πόδι μέχρι να νοιώσει μία ήπια διάταση στην εξωτερική επιφάνεια του μηρού. Μένει σε αυτή τη θέση για 30 sec και επαναλαμβάνει 3 φορές με την προϋπόθεση απουσίας πόνου.</p>	
---	---	---








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

Πρωτόκολλο αποκατάστασης σύνδρομου επιγονατιδομηριαίου πόνου.




<p>Άσκηση ενδυνάμωσης τετρακέφαλου(βαθμός δυσκολίας 1).</p>	<p>Ο ασθενής σφίγγει τον τετρακέφαλο μυ με το να σπρώξει μία πετσέτα προς τα κάτω όπως παρουσιάζεται στην εικόνα. Για να νοιώσει την σύσπαση του μυ τοποθετεί τα δάχτυλα του στο εσωτερικό μέρος του γόνατος του. Κρατάμε για 10 sec και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.</p>	
<p>Άσκηση ενδυνάμωσης τετρακέφαλου(βαθμός δυσκολίας 2).</p>	<p>Ο ασθενής σε ύπια θέση στηρίζει τους αγκώνες του στο κρεβάτι. Το πόδι που επιθυμεί να γυμνάσει είναι σε έκταση. Τέντώνει το πόδι του προς τα πάνω και επαναφέρει αργά στην αρχική του θέση. Επαναλαμβάνουμε 10 φορές.</p>	
<p>Άσκηση ενδυνάμωσης τετρακέφαλου(βαθμός δυσκολίας 3).</p>	<p>Ο ασθενής ξεκινάει καθισμένος σε ένα κρεβάτι με το γόνατο του λυγισμένο. Δένει στο πόδι που επιθυμεί να γυμνάσει ένα λάστιχο γύρω από την ποδοκνημική άρθρωση και το άλλο βρίσκεται στερεωμένο στο πίσω μέρος της καρέκλας. Έπειτα τεντώνει το γόνατο του και επιστρέφει αργά στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνει 15 φορές.</p>	
<p>Άσκηση ενδυνάμωσης προσαγωγών(βαθμός δυσκολίας 1).</p>	<p>Ο ασθενής ξεκινάει σε ύπια θέση με τα πόδια λυγισμένα όπως δείχνει η εικόνα. Τοποθετεί μία μπάλα ανάμεσα στα γόνατα του. Έπειτα σφίγγει την μπάλα με τα γόνατα του για 5 sec και επαναλαμβάνει 10 φορές.</p>	
<p>Άσκηση ενδυνάμωσης προσαγωγών(βαθμός δυσκολίας 2).</p>	<p>Ο ασθενής στέκεται όρθιος στηριζόμενος στον τοίχο. Περνάει έναν ελαστικό ιμάντα γύρω από τον αχίλλειο τένοντα και την άλλη άκρη του την σταθεροποιεί σε ένα χαμηλό σημείο όπως δείχνει η εικόνα. Κρατώντας το γόνατο του σφιχτό φέρνει αργά ολόκληρο το πόδι του κοντά στο άλλο. Τέλος επιστρέφει αργά στην αρχική θέση και επαναλαμβάνει 15 φορές.</p>	



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 σύνδρομου επιγονατιδομηριαίου πόνου.

<p>Άσκηση ενδυνάμωσης προσαγωγών(βαθμός δυσκολίας 3).</p>	<p>Ο ασθενής ξαπλώνει πλάγια στηρίζεται στα χέρια του και σταυρώνει το πάνω πόδι μπροστά από το άλλο. Άφηνει το κάτω πόδι τεντωμένο και προσπαθεί να το σηκώσει αργά. Κατεβάζει αργά το πόδι χωρίς να ακουμπήσει στο δάπεδο. Επαναλαμβάνει 10 φορές.</p>	
<p>Άσκηση ενδυνάμωσης έσω πλατύ(βαθμός δυσκολίας 1).</p>	<p>Ο ασθενής σφίγγει τον τετρακέφαλο μυ με το να σπρώξει μία πετσέτα προς τα κάτω όπως παρουσιάζεται στην εικόνα με έμφαση στην έξω στροφή του ισχίου. Κρατάει 5 sec και επαναλαμβάνει 5 φορές.</p>	
<p>Άσκηση ενδυνάμωσης έσω πλατύ(βαθμός δυσκολίας 2).</p>	<p>Ο ασθενής κάθεται στην ακρη του κρεβατιού. Τοποθετεί μία πετσέτα τυλιγμένη σε ρολό κάτω από τον μηρό του στο πόδι που επιθυμεί να γυμνάσει. Στρέφει το ισχίο προς τα έξω και εκτείνει το γόνατο. Από τη θέση αυτή αφήνει αργά το γόνατο να λυγίσει και εκτείνει ξανά. Η άσκηση εκτελείται στις τελευταίες 30 μοίρες έκτασης. Επαναλαμβάνει 10 φορές.</p>	
<p>Άσκηση ενδυνάμωσης έσω πλατύ(βαθμός δυσκολίας 3).</p>	<p>Ο αθλητής βρίσκεται σε όρθια θέση στηρίζοντας το βάρος του στο πόδι που επιθυμεί να γυμνάσει. Προσπαθεί με το άλλο πόδι να φτάσει ένα καθορισμένο στόχο που βρίσκεται μπροστά του έτσι ώστε το γόνατο που θα γυμναστεί να κινηθεί αργά στις τελικές 30 μοίρες έκτασης του. Επανέρχεται στην αρχική του θέση και επαναλαμβάνει 10 φορές.</p>	