

Вјежбе за кољено

Како би се поновно успоставила равнотежа мишића, помоћи ће следеће вјежбе:

1) Растеређивање кољенских зглобова

Сједните на сто или на високи наслоњач. Ноге нека слободно висе. Поткољенице лагано помичите напријед-натраг.

Вјежбу изводити око 60. секунди.



2) Побољшање покретљивости

Сједните на столицу с лагано раширеним, положеним стопалима на под. Зглобови кољена и кукова погнути су за око 90°. За ову је вјежбу важно да се положај кољена не мјења! И пета остаје на истом мјесту. Сада предњи дио стопала окрените колико је могуће према ван. Ту позицију задржите неколико секунди и затим се вратите у почетни положај. Тада предњи дио стопала окрените према унутра. Поновити десет пута.



3) Јачање мишића наткољенице

Сједните на столицу тако да Вам је цијела наткољеница на столици. Испружите кољено колико је год могуће и врх стопала повуците горе према себи. Останите у том положају 7 секунди и поновно се опустите.

Вјежбу поновити најмање 10 пута.



4) Јачање ножних мишића

Обе ноге морају додиривати под. Лагано их раширите. Притом пазите да се кољенски зглобови налазе тачно изнад стопала. Уприте обе ноге у под, све док не осијетите да су Вам ноге јако напете. Покушајте сада активирати и мишиће стражњице. Држите тај положај 7 секунди и поновно се опустите.

Поновити 10 пута.

Тежа варијанта вјежбе: нагните горњи дио тијела и тежину поребаците на стопала, све док се стражњица мало не одвоји од површине на којој сједите.



5) Побољшање покретљивости и прокрвљености

Легните и савијте ноге у кољенима. Притисните слабински дио кичме уз подлогу и ту напетост задржите за вријеме цијеле вјежбе. Болесном ногом почните полако возити бицикл, све док у наткољеници не осјетите јачу напетост. Можете повећати интензитет вјежбе тако да бицикл возите унатрг.

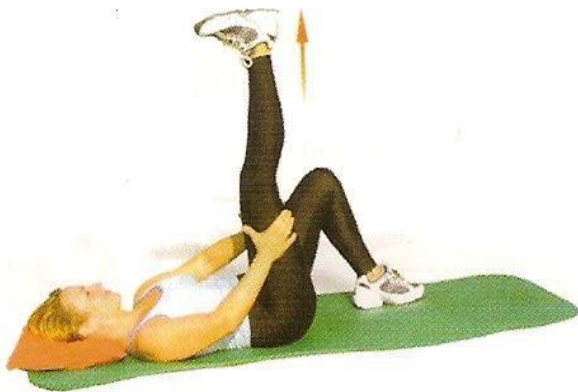
Вјежбу проводите око 1 минутоу.

Кичма мора остати чврсто притиснута уз под!



6) Истезање задњег дијела наткољенице и лисова

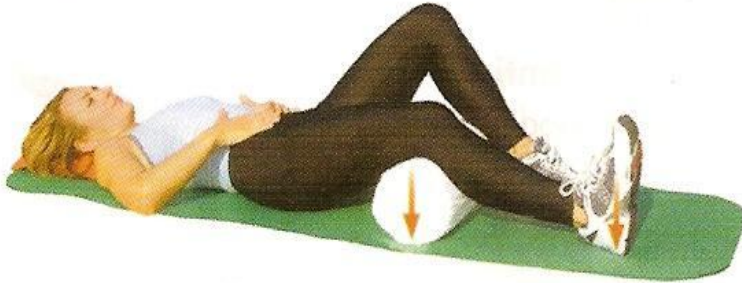
Кољено повуците у смјеру трбуха и примите га с обе руке у прегибу кољена. Полако испружите кољено све док не осјетите јачу напетост. Остати у том положају најмање 10 секунди. Вјежбу поновити 3-4 пута с једном страном. Можете појачати интензитет вјежбе тако да здрава нога остане испружена на поду, а да пету гурате у смјеру стропа.



7) Вјежбање координације ножних мишића

Под болесно кољено ставите мали ваљак или јастук. Врх стопала повуците према горе. Пету и кољено притисните према доље.

Вјежбу поновити 10 пута.

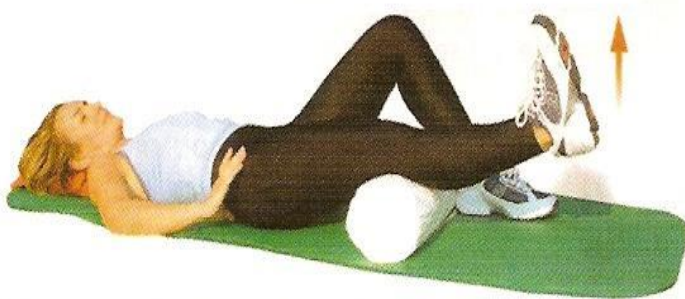


8) Јачање екстензора кољена

Испод кољена треба ставити колут или јастучић. Подигните врх стопала према горе, а кољено испружите до краја.

Тај положај задржати 7 секунди и ногу поновно спустити.

Вјежбу поновити 20 пута.



9) Побољшање покретљивости

Легните на под и испод наткољеница ставите мали јастучић, тако да су чашице кољена слободне. Сада кољено савијте колико је могуће. Како не бисте добили грчаве, ножне прсте повуците у смијеру кољена! Потом подигните прсте и пету испружите према назад.

Поновити 10 пута.

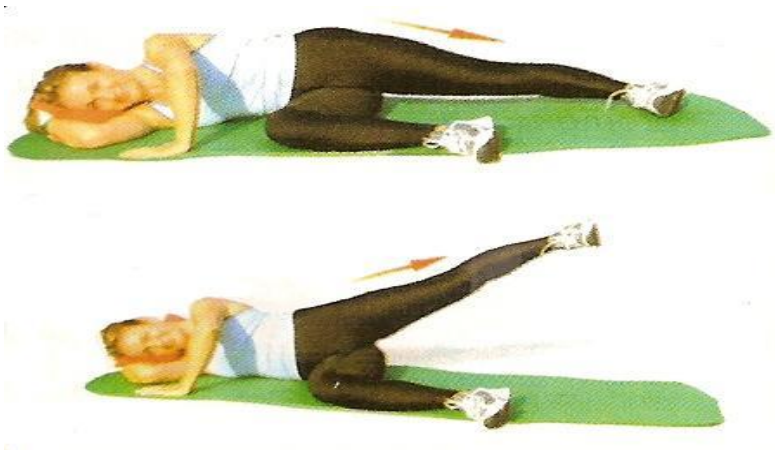


10) Јачање бочних мишића стражњице

Нога коју се вјежба налази се с гоње стране. Доњу ногу треба скврчити. Испружите горњу ногу (врх стопала повући према горе, кољено је испружено) и испружите је у смијеру пете. Држати 7 секунди и вратити.

У тежој варијанти ове вјежбе покушајте ногу лагано подићи и пету окренути према горе.

Поновити 10 пута.



11) Истежање мишића прегибача кука

Здраву ногу ставите на столицу или на степеницу. Истежање се изводи малим покретом здјелице, чврсто затегните мишиће стражњице и препоне испружите према напријед, све док не осијетите истежање. Држати најмање 10 секунди, опустити.

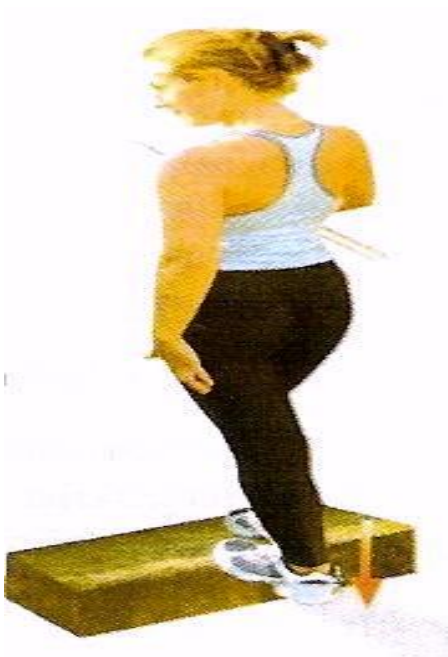
Поновити 3-4 пута.



12) Истежање мишића листова

Станите с оба стопала на стубу. Држите се за ограду. Нога коју желите истегнути само се предњим дијелом стопала налази на стуби. Пету спуштајте према доље, све док не осјетите добро истежање. Остати у том положају барем 10 секунди.

Поновити још 3-4 пута.

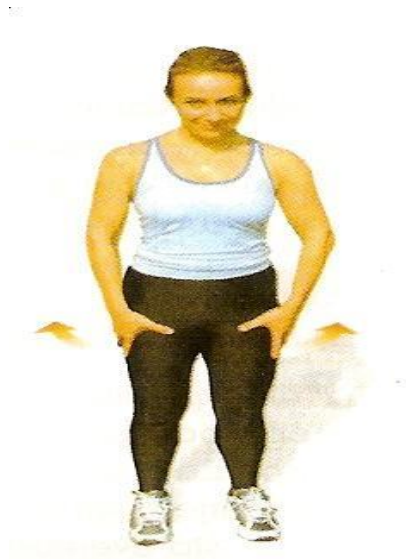


13) Учвршћивање мишића ногу и побољшање положаја зглобова

Ноге су паралелно размакнуте. Чврсто затегните мишиће стражњице и наткољенице окренте према ван. Кичма при том остаје равна!

Држати 7 секунди и опустити.

Поновити 10 пута.

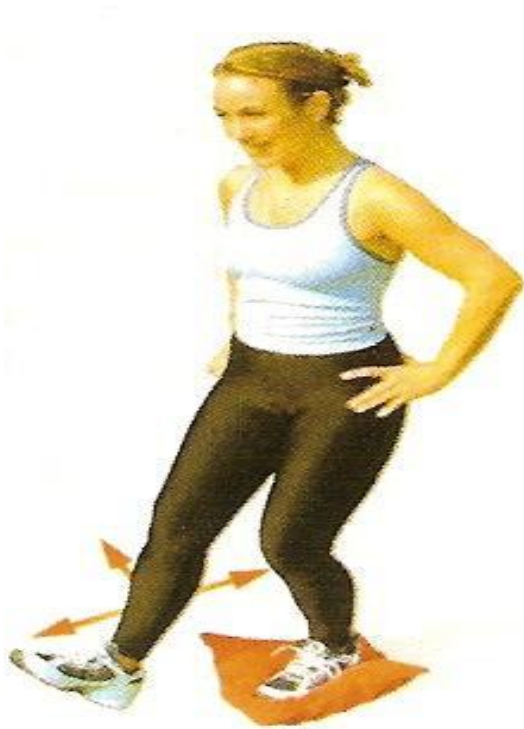


14) Побољшање координације

Једном ногом станите на јастучић, кољено је лагано погнуто. Покушајте држати тај положај и тежиште прењети тако на ту ногу, да друго стопало можете подићи.

У тежој варијанти ове вјежбе слободном ногом тапкајте према напријед и према натраг, не мијењајући притом ногу на којој стојите.

Што је климавија подлога, то се више увјежбава координација мишића.



Вожња бициклом

Пазите на исправан положај сједала и волана. Препоручују се високи волан и усправан труп. Положај сједала у односу на педале је усправан ако петом испружене ноге једва дотичете педалу. Положај није добар, ако је кољенски зглоб превише савинут.

Пливање

Ако је могуће, пливати испружених ногу (краул) или с перајама. Жабљи покрети ногама, код прсног пливања, оптеречују зглоб кољена.

Код велике прекомјерне тежине трчање шкоди кољену!

У свакодневни план убаците мањи програм вјежбања.

Ходање и трчање у води погодују Вашим кољенима.