



Μετά από κάποιο τραυματισμό ή χειρουργική επέμβαση, ένα πρόγραμμα προετοιμασίας άσκησης θα σας βοηθήσει να επιστρέψετε στις καθημερινές δραστηριότητες και να απολαύσετε περισσότερο έναν πιο ενεργό, υγιεινό τρόπο ζωής. Ακολουθώντας ένα καλά δομημένο πρόγραμμα προετοιμασίας θα σας βοηθήσει επίσης να επιστρέψετε στον αθλητισμό και στις άλλες σας δραστηριότητες. Αυτό είναι ένα γενικό πρόγραμμα προετοιμασίας που παρέχει ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων. Για να διασφαλίσετε ότι το πρόγραμμα είναι ασφαλές και αποτελεσματικό για εσάς, θα πρέπει να πραγματοποιείται σε συνεννόηση με την ομάδα μας. Μιλήστε με τον γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας σχετικά με το ποιες ασκήσεις θα σας βοηθήσουν καλύτερα να επιτύχετε τους στόχους αποκατάστασης.

Δύναμη: Η ενίσχυση των μυών που υποστηρίζουν το ισχίο σας θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την άρθρωση του ισχίου σας σταθερή. Διατηρώντας αυτούς τους μυς ισχυρούς θα αποφύγετε τον πόνο και θα αποτραπεί περαιτέρω τραυματισμός.

Ένα επαρκές μυϊκό σύστημα αποτρέπει τον πόνο στο ισχίο και κάποιον περαιτέρω τραυματισμό.

Ευελιξία: Η διάταση των μυών που δυναμώνετε είναι σημαντικό για την αποκατάσταση του εύρους κίνησης και της πρόληψης τραυματισμών.

Οι απαλές διατάσεις μετά από ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του μυϊκού πόνου και να διατηρήσουν τους μύες σας ευέλικτους.

Μύες-στόχοι: Οι μυϊκές ομάδες που στοχεύει αυτό το πρόγραμμα προετοιμασίας περιλαμβάνουν:

- Μείζων γλουτιαίος
- Μέσος γλουτιαίος
- Οπίσθιοι μηριαίοι
- Απιοειδής μυς
- Μικρός γλουτιαίος
- Προσαγωγοί μύες
- Απαγωγοί μύες
- Τείνων την πλατεία περιτονία



Διάρκεια προγράμματος: Αυτό το πρόγραμμα ενδυνάμωσης ισχίου θα πρέπει να έχει διάρκεια 4 έως 6 εβδομάδες εκτός αν σε συνεννόηση με την ομάδα μας αποφασίσουμε να παραταθεί η διάρκεια. Μετά την ανάρρωσή σας, αυτές οι ασκήσεις μπορούν να συνεχιστούν ως πρόγραμμα συντήρησης για δια βίου προστασία και υγεία των ισχίων και των μηρών σας. Η εκτέλεση των ασκήσεων 2 με 3 φορές την εβδομάδα θα διατηρήσει την δύναμη και εύρος κίνησης στα ισχία και τους μηρούς σας.

Ξεκινώντας

Προθέρμανση: Πριν κάνετε τις παρακάτω ασκήσεις, κάντε προθέρμανση με 5 έως 10 λεπτά δραστηριότητας χαμηλής έντασης, όπως περπάτημα ή στατικό ποδήλατο.

Διατάσεις: Μετά την προθέρμανση, κάντε τις διατάσεις πριν προχωρήσετε στην ενδυνάμωση. Όταν ολοκληρώσετε τις ασκήσεις ενδυνάμωσης, επαναλάβετε τις διατάσεις για να τελειώσετε το πρόγραμμα.

Μην αγνοείτε τον πόνο: Δεν πρέπει να αισθάνεστε πόνο κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Επικοινωνήστε μαζί μας αν αισθανθείτε τυχόν πόνο κατά την άσκηση.

Κάντε ερωτήσεις: Εάν δεν είστε σίγουροι πώς να κάνετε μια άσκηση ή πόσο συχνά να την κάνετε, επικοινωνήστε μαζί μας.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΑΡΘΩΣΗΣ ΙΣΧΙΟΥ

ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. Διάταση για τείνων πλατεία περιτονία

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Τείνων την πλατεία περιτονία

Φυσιολογικά θα αισθανθείτε ένα 'τράβηγμα' στο εξωτερικό μέρος του γοφού σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Σταθείτε δίπλα σε έναν τοίχο για στήριξη
- Σταυρώστε το πόδι που βρίσκεται πιο κοντά στον τοίχο πίσω από το άλλο σας πόδι.
- Γείρετε το ισχίο σας προς τον τοίχο μέχρι να νιώσετε τέντωμα στο εξωτερικό του ισχίου σας. Κρατήστε το τέντωμα για 30 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε από την αντίθετη πλευρά και μετά επαναλάβετε ολόκληρη τη σειρά 4 φορές.



TIP: Μην γέρνετε προς τα εμπρός και μην στρίβετε τη μέση σας.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

2. Καθιστή στροφική διάταση

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Απιοειδής

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στους γλουτούς σας, καθώς και στα πλάγια

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Καθίστε στο πάτωμα με τα δύο πόδια ίσια μπροστά σας. Σταυρώστε το ένα πόδι πάνω στο άλλο.

- Στρίψτε αργά προς το λυγισμένο πόδι σας, βάζοντας το χέρι σας πίσω σας για υποστήριξη.

- Τοποθετήστε το αντίθετο χέρι σας στον λυγισμένο μηρό σας και χρησιμοποιήστε το να σας βοηθήσει να στρίψετε περισσότερο.

- Κοιτάξτε πάνω από τον ώμο σας και κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα. Επιστρέψτε σιγά σιγά στην αρχική σας θέση.

- Αντιστρέψτε τις θέσεις των ποδιών και επαναλάβετε την διάταση στην άλλη πλευρά. Επαναλάβετε ολόκληρη τη σειρά 4 φορές.



TIP: Κρατήστε την λεκάνη σας σταθερή χωρίς να ανασηκώνεστε.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΑΡΘΡΩΣΕΩΣ ΙΣΧΙΟΥ

ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

3. Γόνατο στο στήθος

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

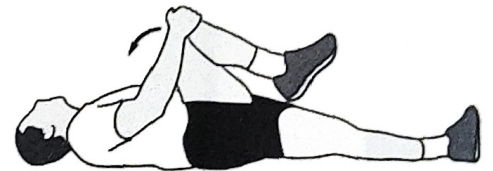
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Μείζων και μέσος γλουτιαίος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στους γλουτούς σας

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα με τεντωμένα τα πόδια.
- Λυγίστε το ένα γόνατο και πιάστε την κνήμη σας με τα χέρια σας.
- Τραβήξτε απαλά το γόνατό σας προς το στήθος σας όσο γίνεται.
- Κρατήστε την θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά και μετά τραβήξτε και τα δύο πόδια μαζί. Επαναλάβετε ολόκληρη τη σειρά 4 φορές.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

TIP: Κρατήστε το κάτω μέρος της πλάτης σας στο πάτωμα



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

4. Διάταση οπίσθιων μηριαίων

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Οπίσθιοι μηριαίοι

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στο πίσω μέρος του μηρού και πίσω από το γόνατό σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Εαπλώστε στο πάτωμα με τα δύο γόνατα λυγισμένα.
- Σηκώστε το ένα πόδι από το πάτωμα και φέρτε το γόνατο προς το Στήθος σας. Σφίξτε τα χέρια σας πίσω από το μηρό σας κάτω από το γόνατό σας.
- Ισιώστε το πόδι σας και στη συνέχεια τραβήξτε το απαλά προς το κεφάλι σας μέχρι να νιώσετε ένα τέντωμα. Αν δυσκολεύεστε να πιάσετε το πόδι σας, τυλίξτε μια πετσέτα γύρω από το μηρό σας. Πιάστε τα άκρα της πετσέτας και τραβήξτε το πόδι σας προς το μέρος σας.
- Μείνετε για 30 έως 60 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά και μετά επαναλάβετε ολόκληρη τη σειρά 4 φορές.



TIP: Μην τραβάτε την άρθρωση του γόνατος.



Ασκήσεις ενδυνάμωσης

5. Απαγωγή ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

8

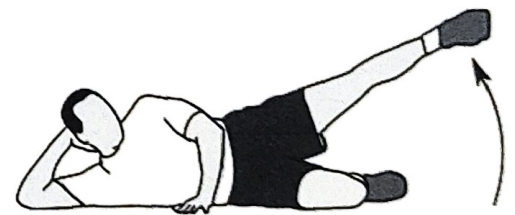
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

2-3 την
εβδομάδα

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Μέσος γλουτιαίος και απαγωγοί ισχίου

Εξοπλισμός που απαιτείται: Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 8 επαναλήψεις και προχωρήστε σε 12 επαναλήψεις. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 8 επαναλήψεις, επιστρέφοντας μέχρι τις 12.

- Ξαπλώστε στο πλάι με το τραυματισμένο πόδι σας από πάνω και το κάτω πόδι λυγισμένο για να παρέχει στήριξη.
- Ισιώστε το πάνω πόδι σας και σηκώστε το αργά στις 45°. Κρατήστε το γόνατό σας ίσιο, αλλά όχι κλειδωμένο.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαμηλώστε αργά το πόδι σας και χαλαρώστε το για 2 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε και μετά ολοκληρώστε την άσκηση από την άλλη πλευρά.



TIP: Μην λυγίζετε το πόδι σας στην προσπάθειά σας να το σηκώσετε πιο ψηλά.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΙΣΧΙΟΥ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

6. Προσαγωγή ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

8

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

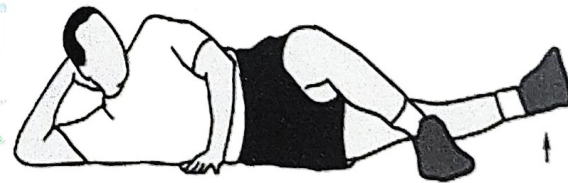
2-3 φορές
την βδομάδα

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Προσαγωγοί

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το εσωτερικό του μηρού σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 8 επαναλήψεις και προχωρήστε σε 12 επαναλήψεις. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 8 επαναλήψεις, επιστρέφοντας μέχρι τις 12.

- Ξαπλώστε στο πλάι του τραυματισμένου ποδιού σας με τα δύο πόδια ίσια.
- Λύγιστε το πάνω πόδι σας και σταύρωστε το πάνω από το τραυματισμένο πόδι σας.
- Σηκώστε το τραυματισμένο πόδι σας 30 εκατοστά από το έδαφος.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαμηλώστε αργά το πόδι σας και ξεκουραστείτε για 2 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε και μετά ολοκληρώστε την άσκηση από την άλλη πλευρά.



TIP: Τοποθετήστε το χέρι σας στο πάτωμα μπροστά από την κοιλιά σας για να μην γέρνετε προς τα πίσω.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΙΣΧΙΟΥ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

7. Έκταση ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

8

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

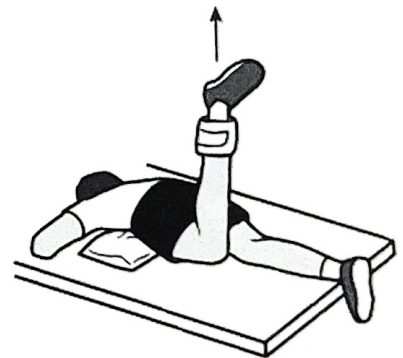
2-3 φορές
την βδομάδα

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: μείζων γλουτιαίος και οπίσθιοι μηριαίοι

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι γλουτιαίοι, και οι οπίσθιοι μηριαίοι σας

Εξοπλισμός που απαιτείται: Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 8 επαναλήψεις και προχωρήστε σε 12 επαναλήψεις. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 8 επαναλήψεις, επιστρέφοντας μέχρι τις 12.

- Ξαπλώστε με το στομάχι σας σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με ένα μαξιλάρι κάτω από την λεκάνη σας.
- Λυγίστε το ένα γόνατο 90°.
- Σηκώστε το πόδι σας ευθεία, όπως φαίνεται.
- Κατεβάστε αργά το πόδι σας στο πάτωμα, μετρώντας μέχρι το 5.
- Επαναλάβετε και μετά ολοκληρώστε την άσκηση από την άλλη πλευρά.



TIP: Κρατήστε το κεφάλι, τον αυχένα και το πάνω μέρος του σώματός σας χαλαρά κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΙΣΧΙΟΥ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

8. Έσω στροφή ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

8

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

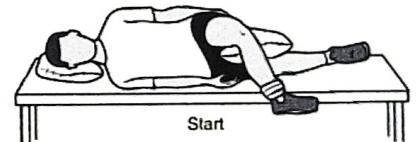
2-3 φορές
την βδομάδα

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Οπίσθιοι μηριαίοι

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι οπίσθιοι μηριαίοι σας

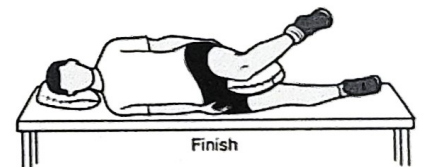
Εξοπλισμός που απαιτείται: Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 8 επαναλήψεις και προχωρήστε σε 12 επαναλήψεις. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 8 επαναλήψεις, επιστρέφοντας μέχρι τις 12.

- Ξαπλώστε στο πλάι σε ένα σταθερό τραπέζι ή κρεβάτι με ένα μαξιλάρι ανάμεσα στους μηρούς σας. Τοποθετήστε το κάτω χέρι σας μπροστά από το σώμα σας και χρησιμοποιήστε ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι σας για άνεση, εάν χρειάζεται.



Start

- Φέρτε το πάνω πόδι σας προς τα εμπρός και χαμηλώστε το πόδι σας έτσι ώστε να είναι κάτω από το κρεβάτι, όπως φαίνεται στην επάνω εικόνα. Το κάτω πόδι σας μπορεί να είναι ελαφρώς λυγισμένο για έχετε μεγαλύτερη σταθερότητα.



Finish

- Περιστρέψτε το ισχίο σας και σηκώστε το πόδι σας όσο πιο ψηλά γίνεται, όπως φαίνεται στην κάτω εικόνα.

- Χαμηλώστε αργά το πόδι σας πίσω στην αρχική σας θέση, μετρώντας μέχρι το 5.

- Επαναλάβετε και μετά ολοκληρώστε την άσκηση από την άλλη πλευρά.

TIP: Μην γέρνετε το σώμα σας εμπρός ή πίσω.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

9. Έξω στροφή ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

8

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

2-3 φορές
την εβδομάδα

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Απιοειδής

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι γλουτιαίοι και το έξω μέρος του μηρού σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 8 επαναλήψεις και προχωρήστε σε 12 επαναλήψεις. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 8 επαναλήψεις και φτάστε μέχρι τις 12.

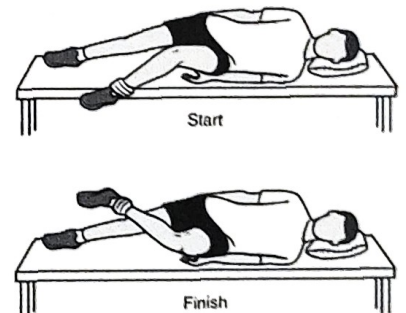
- Ξαπλώστε στο πλάι σε ένα σταθερό τραπέζι ή ένα κρεβάτι. Τοποθετήστε το χέρι μπροστά από το σώμα σας και χρησιμοποιήστε ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι σας για άνεση, αν χρειαστεί.

- Φέρτε το κάτω πόδι σας προς τα εμπρός και χαμηλώστε το πόδι σας έτσι ώστε να είναι κάτω από την επιφάνεια εργασίας, όπως φαίνεται στην επάνω εικόνα. Το πάνω πόδι σας είναι κυρίως ίσιο για να σας βοηθήσει να ισορροπήσετε.

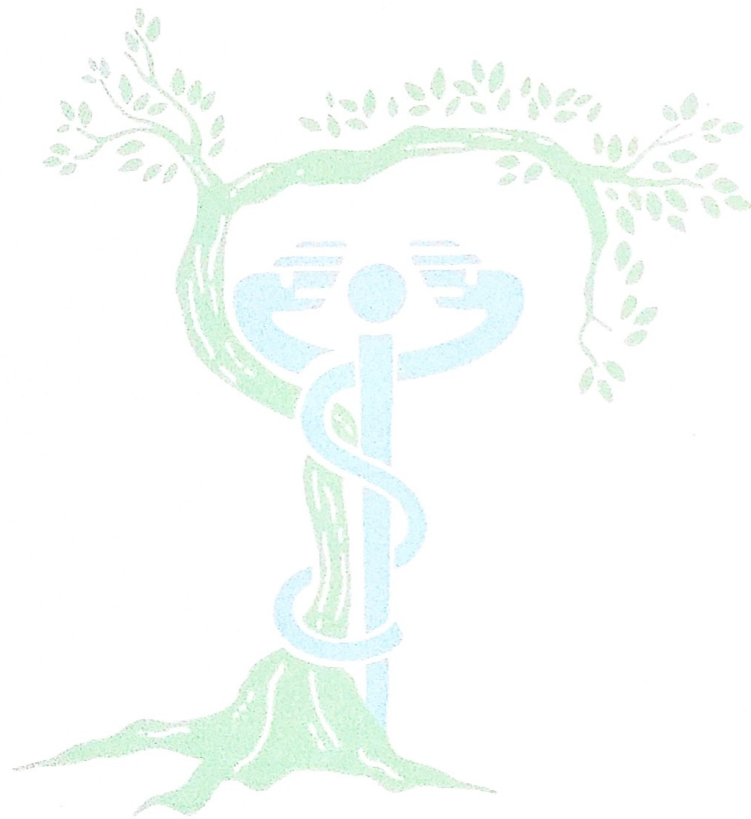
- Περιστρέψτε το ισχίο σας και σηκώστε το πόδι σας όσο πιο ψηλά γίνεται, όπως φαίνεται στην κάτω εικόνα.

- Χαμηλώστε αργά το πόδι σας πίσω στη θέση «αρχής», μετρώντας μέχρι το 5.

- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά



TIP: Μην γέρνετε το σώμα σας εμπρός ή πίσω.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ