



Ćwiczenia i postępowanie po leczeniu zapalenia rozcięgna podszwowego, zapalenia ścięgna Achillesa i zapaleniu ścięgna mięśnia piszczelowego tylnego - poziom I rozciąganie.

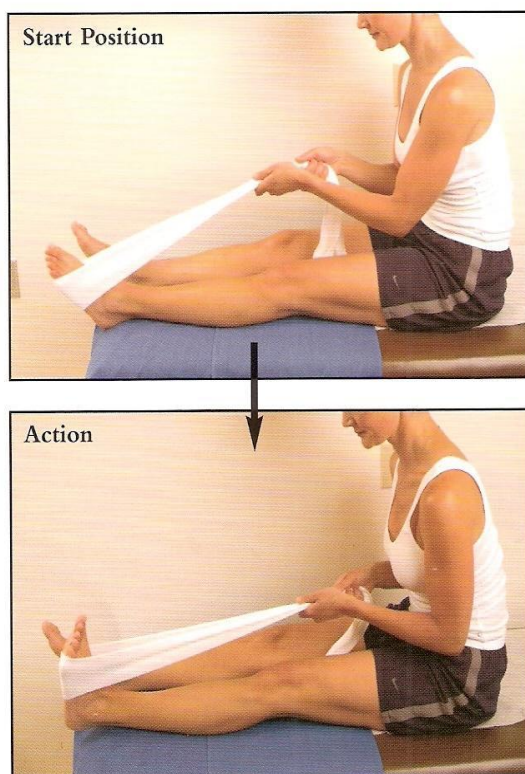
Po podaniu iniekcji czynników wzrostowych zakładamy i utrzymujemy unieruchomienie (stabilizator, but gipsowy) do 2-3 tygodnia. Zakaz obciążania i chodzenie o kulach przez minimum 3 doby.

Ćwiczenia rozciągające rozpoczynamy nie wcześniej niż 72 godzin po iniekcji.

Powyższe ćwiczenia wykonujemy codziennie przez 2 tygodnie. Kiedy dolegliwości bólowe zmniejszą się przechodzimy do **poziomu II**.

Do rozciągania możemy używać taśmy z zestawu.

Rozciąganie rozcięgna podszwowego, Achillesa (mięśnia trójgłowego) i mięśnia piszczelowego tylnego w pozycji siedzącej.



Zadanie

Rozciągnięcie bierne Achillesa, rozciągnięcie podszwowego i ścięgna mięśnia piszczelowego tylnego

Pozycja startowa

Siedzenie z nogą w pełni wyprostowaną. Załóż ręcznik lub taśmę do ćwiczeń wokół stopy.

Ćwiczenie

Powoli i delikatnie pociągnij ręcznik lub taśmę do klatki piersiowej to spowoduje rozciągnięcie leczonych struktur.

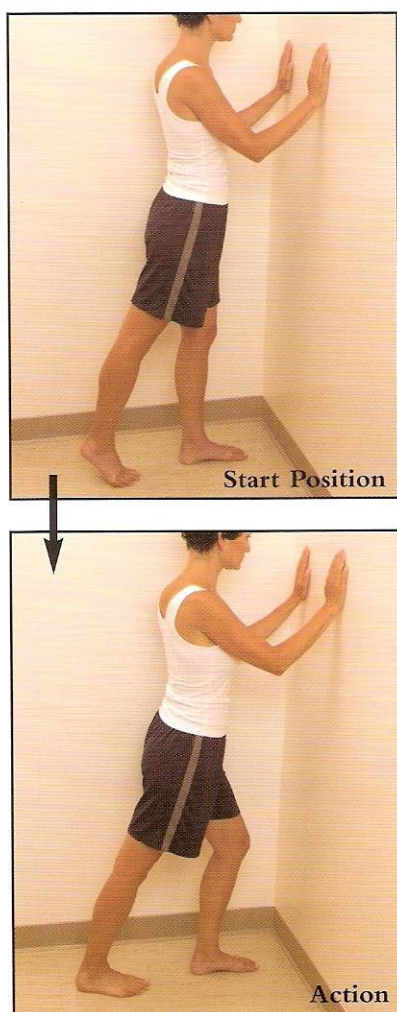
Parametry

Utrzymuj maksymalne rozciągnięcie przez 20 sekund.
Powtarzaj 10 razy

Ważne!!!

Utrzymuj kolano w pełni wyprostowane i bądź pewien/na, że robisz to powoli. Nie wolno przekraczać granicy bólu.

Rozciąganie rozciągnia podeszwowego, Achillesa (mięśnia trójgłowego) i mięśnia piszczelowego tylnego w pozycji stojącej.



Zadanie

Uzyskanie elastyczności w mięśniach tylnej części goleni i uda.

Pozycja startowa

Oprzyj się o ścianę z nogą leczoną odstawioną do tyłu. Ciężar ciała utrzymaj na palcach tylnej nogi. Pięta w powietrzu. Łokcie zgięte.

Ćwiczenie

Opuść ciężar całego ciała do ściany (delikatnie ugnij łokcie) i delikatnie dociśnij piętę lezonej nogi (tylnej) do podłogi. Wykonuj ćwiczenie z całkowicie wyprostowanym kolaniem.

Parametry

Utrzymuj maksymalne rozciągnięcie przez 20 sekund.
Powtarzaj 10 razy

Ważne!!!

Utrzymuj piętę w pełni dociśniętą do podłoża przez pełne 20 sekund. Im bardziej zaawansowany będziesz w ćwiczeniach tym dalej odstaw tylną nogę.