



## **Postępowanie po leczeniu zapalenia przyczepu więzadła rzepki (kolano skoczka) i rozciągnięcia mięśnia czworogłowego - poziom I rozciąganie.**

Po podaniu iniekcji czynników wzrostowych zakładamy i utrzymujemy unieruchomienie (stabilizator, tutor gipsowy) do 2-3 tygodni. 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**.

Rozciąganie przedniej grupy mięśni uda (czworogłowy) a także więzadła rzepki w pozycji leżącej na brzuchu

### *Zadanie*

Rozciągnięcie bierne mięśnia czworogłowego, zwiększenie jego elastyczności.

## *Pozycja startowa*



Leżenie na brzuchu z nogą zgiętą w stawie kolanowym. Złap z tyłu za plecami leżoną stopę, ręką po tej samej stronie.

## *Ćwiczenie*



Powoli i delikatnie pociągnij ręką za stopę w kierunku pośladka do granicy bólu spowoduje to rozciąganie leczonych struktur.

### *Parametry*

Utrzymuj maksymalne rozciągnięcie przez 20 sekund.  
Powtarzaj 10 razy

### **Ważne!!!**

Postaraj się ciągnąć stopę nie tylko w stronę pośladka ale i do góry w stronę sufitu co zwiększa rozciągnięcie. Nie wolno przekraczać granicy bólu.

