



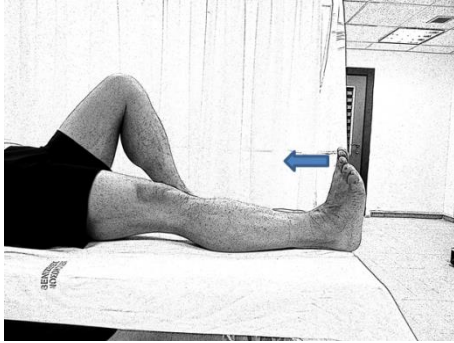
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΕΝΙΖΕΛΙΟ
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πληροφορίες: ☎ 2810368727/29



ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

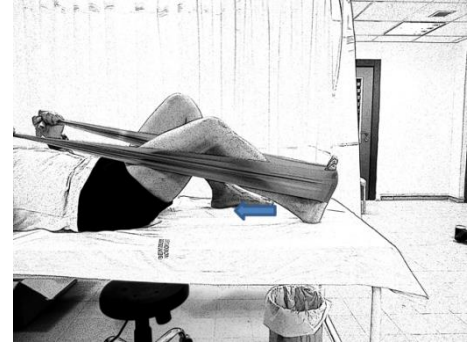
Ασκήσεις για ασθενείς μετά από Κατάγματα μηρού



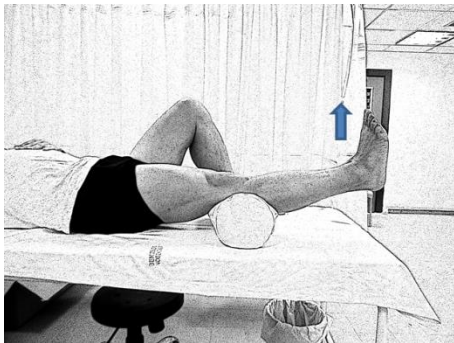
Σηκώστε το πέλμα σας προς τα πάνω.
Χαλαρώστε. Επαναλάβετε.



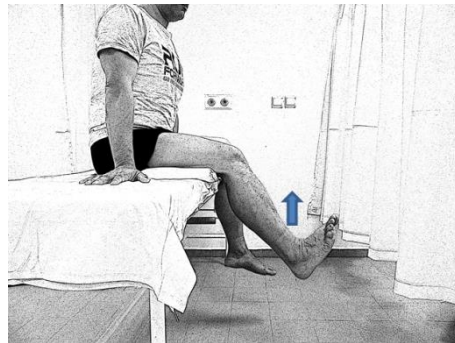
Σφίξτε τον μηρό σας για να τεντώσει το γόνατο
σας. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε



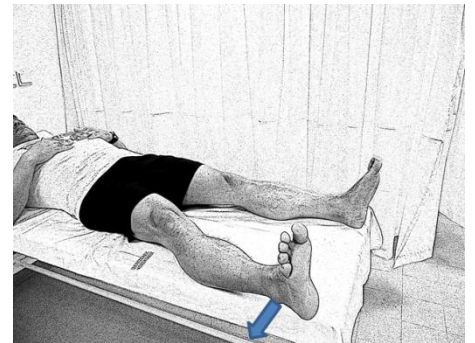
Σύρετε την φτέρνα σας προς το ισχίο.
Χαλαρώστε στην αρχική θέση.



Σηκώστε την κνήμη σας προς τα πάνω.
Χαλαρώστε. Επαναλάβετε



Τεντώστε /ανεβάστε την κνήμη σας προς τα
πάνω. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε.



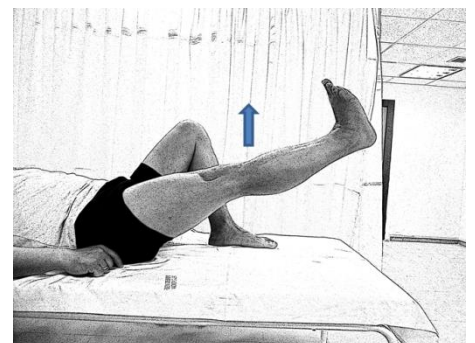
Τεντώστε το γόνατο σας. Σύρετε όλο το πόδι
προς το πλάι. Επαναφέρετε στην μέση θέση.



Τεντώστε το γόνατο. Κινήστε το πόδι προς το
πλάι. Επαναφέρετε στην αρχική θέση.



Στηριχτείτε. Λυγίστε το πόδι σας προς τα πίσω.
Χαλαρώστε.



Σφίξτε το μηρό σας για να τεντώσει το γόνατο.
Σηκώστε τεντωμένο το πόδι προς τα πάνω.

Συνεχίστε τις ασκήσεις που διδαχτήκατε. Εκτελέστε σταδιακά με μεγαλύτερη συχνότητα και αντίσταση.

Προσοχή: δεν πρέπει να προκαλείται πόνος και οίδημα κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.

Το παρόν φυλλάδιο περιέχει ενδεικτικές ασκήσεις και δεν αποτελεί ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης.

