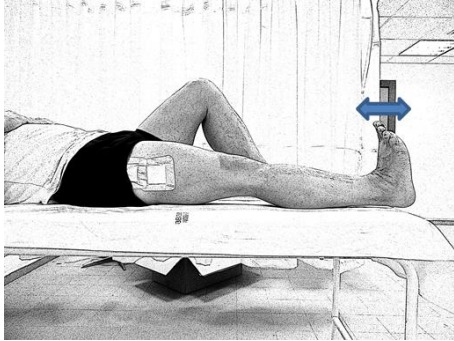


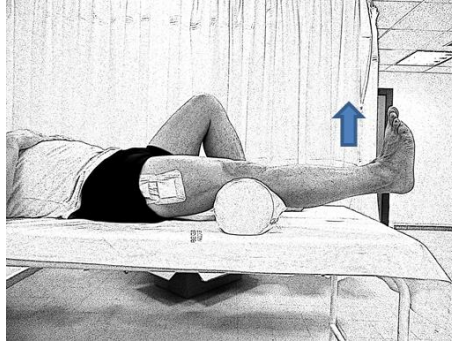


ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:

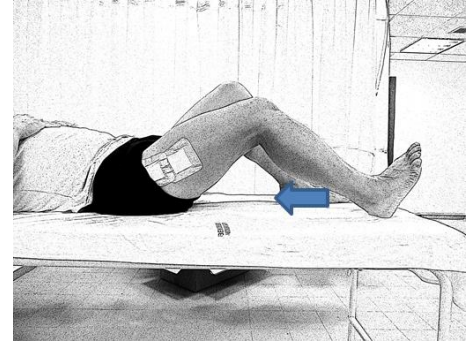
Ασκήσεις για ασθενείς μετά από Ολική Αρθροπλαστική Ισχίου



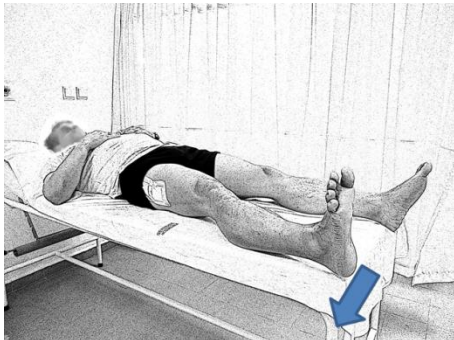
Κινήστε τον άκρο πόδα πάνω – κάτω και επαναλάβετε.



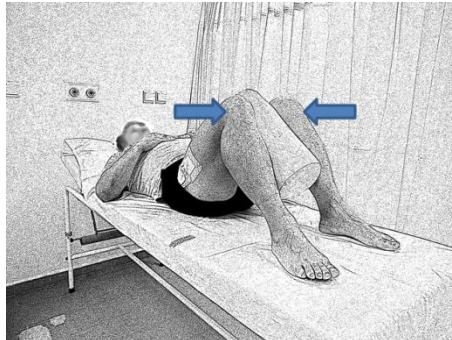
Σφίξτε τον μηρό σας και απομακρύνετε την φτέρνα σας από το κρεβάτι, Επαναλάβετε.



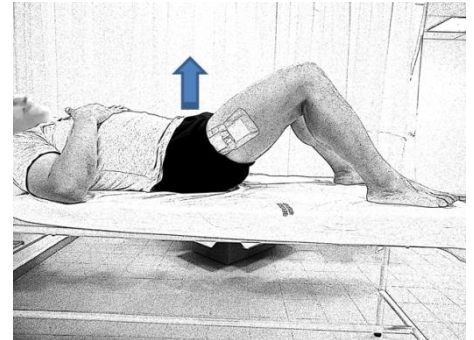
Σύρετε την φτέρνα σας προς το ισχίο κατά το δυνατόν περισσότερο. Επαναλάβετε.



Απομακρύνετε τεντωμένο το «πάσχον» από το υγιές και επαναλάβετε.



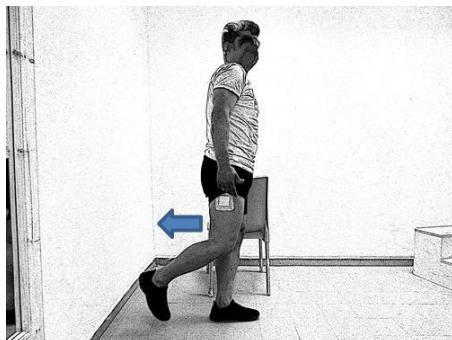
Πιέστε το μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας. Κρατήστε και επαναλάβετε.



Προσπαθήστε να σηκώσετε την λεκάνη σας από το κρεβάτι. Κρατήστε και επαναλάβετε.



Τεντώστε το γόνατο φέροντας το κατά το δυνατόν ψηλά. Κρατήστε και επαναλάβετε.



Στηριχτείτε. Φέρτε προς τα πίσω το «πάσχον» κατά το δυνατόν περισσότερο. Επαναλάβετε.



Στηριχτείτε. Φέρτε τεντωμένο το μπροστά «πάσχον» και επαναλάβετε.

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..

