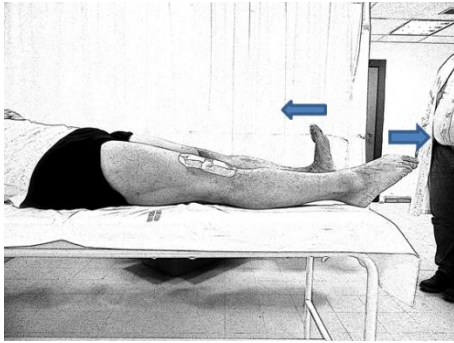


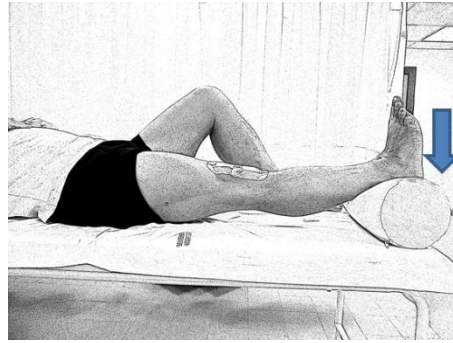


**ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ:**

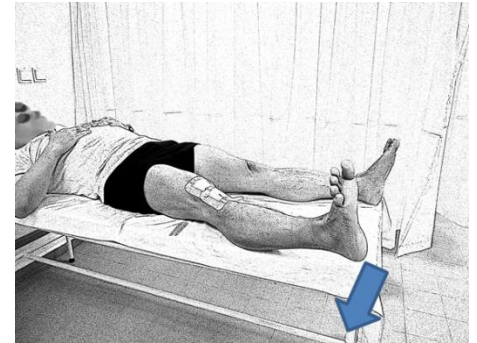
**Ασκήσεις για ασθενείς μετά από Ολική Αρθροπλαστική Γόνατος**



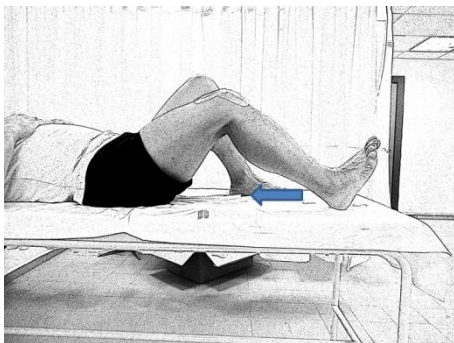
Κινήστε το «πάσχον» και το υγιές πάνω – κάτω εναλλάξ και επαναλάβετε.



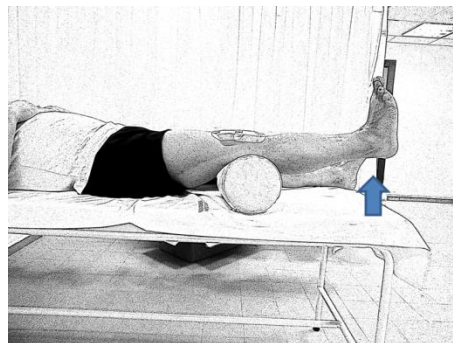
Πιέστε προς τα κάτω το μαξιλάρι και κρατήστε μετρώντας ως το τρία. Επαναλάβετε.



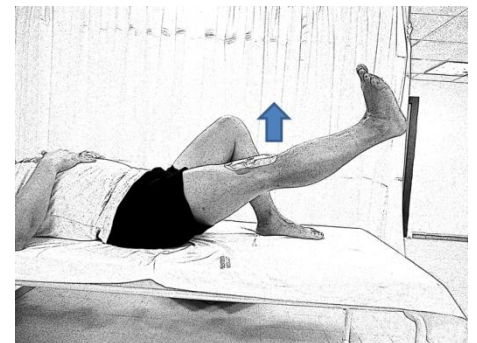
Σύρετε το «πάσχον» τεντωμένο, μακριά από το υγιές και επαναλάβετε.



Σύρετε την φτέρνα σας προς το ισχίο κλείνοντας το γόνατο. Επαναλάβετε.



Τεντώστε το γόνατο απομακρύνοντας την φτέρνα από το κρεβάτι. Επαναλάβετε.



Με το «πάσχον» τεντωμένο απομακρύνετε το από το κρεβάτι και επαναλάβετε.



Από την άκρη του κρεβατιού ξεκινώντας με το γόνατο λυγισμένο τεντώστε. Επαναλάβετε.



Πιέστε με το υγιές το «πάσχον» πόδι λυγίζοντας το περισσότερο. Επαναλάβετε.



Στηριχτείτε πατώντας σταθερά στο υγιές. Λυγίστε το «πάσχον» γόνατο 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.

