**AMBULÁNS TÉRDTORNA**

1. **HANYATT FEKVE**

* LÁBFEJEKET FÖL-LE MOZGATNI
* NYÚJTOTT (teljesen nyújtva legyen!) TÉRDDEL COMBFESZÍTÉS (akkor feszül a megfelelő helyen, ha ettől a térdkalács a csípő irányába mozdul) – LAZÍTÁS
* BEHAJLÍTANI A MŰTÖTT LÁBAT (a földön csúsztatva a lábfejet, amennyire csak megy) – KINYÚJTANI (szintén csúsztatva), ÉS nyújtva MEGFESZÍTENI a combot
* BEHAJLÍTANI A TÉRDET – FÖLNYÚJTANI A LEVEGŐBE A LÁBAT – NYÚJTOTT TÉRDDEL LEENGEDNI
* A GUMILABDÁT A SAROK ALÁ TÉVE ELŐRE-HÁTRA GÖRGETNI NA LABDÁT (a hajlítás végén picit mindig még tovább húzni, mint amennyire először ment, a nyújtás véágén combfeszítés)
* A KÉT BOKA KÖZÖTT TARTVA A LABDÁT EGYÜTT BEHAJLÍTANI A KÉT TÉRDET – A LABDÁVAL EGYÜTT A LEVEGŐBE NYÚJTANI A LÁBAKAT – NYÚJTVA LEENGEDNI
* A MŰTÖTT LÁBAT A LEVEGŐBEN TARTVA PICI TÉRDHAJLÍTÁS – TELJES TÉRDNYÚJTÁS (közben figyelni, hogy ne forduljon befelé a térd)
* MINDKÉT LÁBAT TALPRA HÚZNI, A KÉT KÉZ LENT TÁMASZKODIK, POPSIEMELÉS – VISSZAENGEDÉS
* TALPRA HÚZVA A LÁBAK, EGYENKÉNT FÜGGŐLEGES NYÚJTANI A LÁBAKAT (PIPÁL A LÁBFEJ) – VISSZATENNI A MÁSIK MELLÉ
* A MŰTÖTT LÁBAT NYÚJTOTT TÉRDDEL PICI KÖRÖKET RAJZOLVA (spirálvonalban) FÖLEMELNI, MAJD VISSZAENGEDNI

**A HALADÓBBAK** (szalagpótlás, térdprotézis, tengelykorrekció: 6. héttől, lateralis release, porcleválás: 3. héttőL) **BOKASÚLLYAL/ RUGÓVAL / GUMISZALAGGAL NEHEZÍTVE A FELADATOKAT A 3. GYAKORLATTÓL KEZDVE MEGISMÉTELIK AZ EDDIGIEKET**

1. **HASON FEKVE**

* A LÁBUJJAKON TÁMASZKODVA COMBFESZÍTÉS ( a térdek megemelkednek) – LAZÍTÁS
* FELVÁLTVA BEHAJLÍTANI, MAJD NYÚJTANI A TÉRDEKET ( a hajlítás végén megállni, próbálni még tovább behúzni a lábat, a nyújtás végén a lábujjakon támaszkodva jól kifeszíteni a combokat)
* MINDKÉT LÁB DERÉKSZÖGBEN HAJLÍTVA (függőlegesek a lábszárak), HAJLÍTVA EMELNI AZ EGYIK, MAJD A MÁSIK LÁBAT
* MINDKÉT LÁB HAJLÍTVA, EGYÜTT HAJLÍTGATNI A TÉRDEKET (az egészséges láb a 6. hetes kor után finoman, óvatosan rányomhat a műtöttre; a friss, 3-4 hetes keresztszalag pótoltaknak a mozgás indításakor segíthet kicsit, de nem nyomhat rá a hajlítás végén)
* A LEVEGŐBEN MEGTARTVA A MŰTÖTT LÁBAT TÉRDHAJLÍTÁS- TÉRDNYÚJTÁS (keresztszalag pótlás után ezt a gyakorlatot csak 5 hetes kor után kell végezni)

1. **NÉGYKÉZLÁB** (ill. az egészséges lábon és a két kézen vagy alkaron támaszkodva)

* A MŰTÖTT LÁBAT BEHAJLÍTANI, HAS ALÁ BEHÚZNI – HÁTRANYÚJTANI A LEVEGŐBE
* HAJLÍTVA FÖLEMELNI- VISSZAENGEDNI A MŰTÖTT LÁBAT
* HÁTRANYÚJTANI A MŰTÖTT LÁBAT, ÉS NYÚJTVA FÖLEMELNI – VISSZAENGEDNI
* A LEVEGŐBEN MEGTARTANI NA MŰTÖTT LÁBAT (vízszintes a comb), ITT FÖNT TÉRDHAJLÍTÁS – TÉRDNYÚJTÁS (keresztszalag pótlás után csak a műtét utáni 5. héttől)

1. **ÜLVE**

* NYÚJTVA LEGYEN MINDKÉT LÁB, A SAROK ALATT LEGYEN PICI ALÁTÁMASZTÁS (kb. 5 cm magas, pl. egy összehajtogatott törülköző), COMBFESZÍTÉS – LAZÍTÁS (csak a térdkalács mozog)
* TÉRDHAJLÍTÁS (a földön csúsztatva a lábat) – TÉRDNYÚJTÁS, COMBFESZÍTÉS (a nyújtás végén a térdhajlat lenyomva marad, a sarok picit elemelkedik a talajról! Keresztszalag pótlás után a sarokemelést csak a műtét utáni 4. héttől gyakoroljuk, és legkésőbb a 6. hétig megpróbáljuk elérni!)
* NYÚJTOTT LÁBEMELÉS FELVÁLTVA
* (ha van otthon) GUMIKÖTÉLBE TAPOSÁS: A GUMIKÖTÉL KÖZEPE A MŰTÖTT LÁB TALPA ELŐTT VAN ÁTVEZETVE, A KÉT VÉGÉT KÉT KÉZZEL KELL FOGNI; HAJLÍTOTT TÉRDDEL INDULUNK, A KEZEKET HELYBEN TARTVA KINYÚJTANI A TÉRDET, EZZEL MEGNYÚJTANI A KÖTELET, A NYÚJTÁS VÉGÉN A KÖTÉL SEGÍTI A SAROKEMELÉST (a térdhajlat lenyomva van a sarokemelés közben!), MAJD ISMÉT A FÖLDÖN CSÚSZTATVA HAJLÍTANI A TÉRDET

1. **ÁLLÁSBAN**

* NYÚJTOTT TÉRDDEL, PÁRHUZAM,OS LÁBFEJJEL ÁLLVA COMBFESZÍTÉS – LAZÍTÁS (végig nyújtva legyen mindkét térd, csak a térdkalács mozog)
* NYÚJTOTT TÉRDDEL ÁLLVA (kezdetben kapaszkodva) LÁBUJJHEYRE – SAROKRA ÁLLNI
* PÁRHUZAMOS LÁBAKKAL ÁLLVA EGYÜTT HAJLÍTANI A TÉRDEKET: „FÉLGUGGOLÁS” (= max. 90 fokig hajlítani a térdeket; ne a térdeket nyomjuk előre, hanem a popsit hátra, mintha le akarnánk ülni egy székre) – MAJD VISSZANYÚJTANI A TÉRDEKET, KIEGYENESEDNI ( + combfeszítés)
* „FÉLGUGGOLÁSBAN” (ne legyen 90 foknál nagyobb a térdhajlítás!) PICIKET RUGÓZGATNI
* FÉLGUGGOLÁSBÓL TÉRDNYÚJTÁS + LÁBUJJHEGYRE ÁLLÁS (folyamatos mozdulat, ne legyen közte szünet) – SAROK LEENGEDÉSSEL VISSZA FÉLGUGGOLÁSBA
* SZEMBE A FALNAK TÁMASZKODVA, KICSIT ELŐRE DŐLVE VÁLTOTT TÉRDHAJLÍTÁS – TÉRNYÚJTÁS („joggolás”)
* JÁRÁSGYAKORLÁS\*: a rálépéshez ( amikor a testsúlyt a műtött lábra helyezzük) nyújtva kell tartani a térdet, (ha eddig mankózni kellett, a terhelés megkezdésekor érdemes kicsit megfeszíteni a combizmot); amikor ismét az egészséges lábon van a testsúly, és a földről emeljük a műtött lábat, akkor gördítés a talppal, és térdhajlítás…
* HÁTTAL JÁRÁS
* JÁRÁS MAGAS TÉRDEMELÉSSEL
* NYÚJTOTT LÁBRA ELŐREHAJOLNI (keresztszalag pótoltak kezdetben óvatosan!), testsúlyáthelyezés előre – hátra
* AZ EGÉSZSÉGES LÁBON ÁLLVA A MŰTÖTT LÁBAT LAZÁN ELŐRE-HÁTRA LÓBÁLNI

\* Ha most kezdi a terhelést, akkor az első héten a két mankó segítsége MELLETT kezdje el a terhelést, és csak akkor hagyja el a mankót, ha ez nem okoz sántítást!

**EGÉSZSÉGÉRE / EGÉSZSÉGEDRE!**