

AMBULÁNS TÉRDTORNA

I. 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 MÚTÖTT 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 végén combfeszítés)
- A KÉT BOKA KÖZÖTT TARTVA A LABDÁT EGYÜTT BEHAJLÍTANI A KÉT TÉRDET – A LABDÁVAL EGYÜTT A LEVEGŐBE NYÚJTANI A LÁBAKAT – NYÚJTVA LEENGEDNI
- A MÚTÖTT 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 MÚTÖTT 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**

II. 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 HAJLÍTVÁ (függőlegesek a lábszárak), HAJLÍTVÁ EMELNI AZ EGYIK, MAJD A MÁSIK LÁBAT
- MINDKÉT LÁB HAJLÍTVÁ, EGYÜTT HAJLÍTGATNI A TÉRDEKET (az egészséges láb a 6. hetes kor után finoman, óvatosan rányomhat a műtöttre; a friss, 3-4 hetes keresztszalag pótoltnak 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)

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

- A MŰTÖTT LÁBAT BEHAJLÍTANI, HAS ALÁ BEHÚZNI – HÁTRANYÚJTANI A LEVEGŐBE
- HAJLÍTVÁ 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)

IV. **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 sarokemelés 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

V. **ÁLLÁSBAN**

- NYÚJTOTT TÉRDDEL, PÁRHUZAMOS LÁBFEJJELEK ÁLLVA COMBFESZÍTÉS – LAZÍTÁS (végig nyújtva legyen mindkét térd, csak a térdkalács mozog)
- NYÚJTOTT TÉRDDEL ÁLLVA (kezdetben kapaszkodva) LÁBUJJHEGYRE – 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 LEENGEDÉSSSEL 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 TÉRDEMELÉSSSEL
- NYÚJTOTT LÁBRA ELŐREHAJOLNI (keresztszalag pótolta 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 segítségével MELLETT kezdje el a terhelést, és csak akkor hagyja el a mankót, ha ez nem okoz sántítást!

EGÉSZSÉGÉRE / EGÉSZSÉGEDRE!