

Rehabilitacija kolena – izometrične vaje

Navodila za izvajanje vaj:

-Vaje izvajaj 2x dnevno

-Pri vsaki vaji mišico izometrično napenjaš 6 sekund, katerim sledi 6 sek odmor

-Vsako vajo izvedeš 10x, kar znese približno 2 minuti na posamezno mišično skupino



Vaja 1



Vaja 2



Vaja 3



Vaja 4



Vaja 5



Vaja 6



Vaja 7



Vaja 8



Vaja 9



Vaja 10



Vaja 11



Vaja 12a



Vaja 12b



Vaja 13



Vaja 14



Vaja 15

Rehabilitacija kolena – izometrične vaje

Vaje:

1. Aktiviranje sprednjih stegenskih in golenskih mišic v dorzalni fleksiji gležnja (stopalo nagibaš k sebi), stegno je na tleh, golen rahlo dvignjena
2. Isto kot vaja 1, le da dvigneš nogo od tal
3. Isto kot vaja 2, le da dvigneš obe nogi
4. Aktiviraš stegensko mišico z iztegnitvijo kolena v položaju leže na trebuhu
5. Isto kot vaja 4 le da dvigneš nogo od tal
6. V bočnem položaju leže odmikaš nogo navzgor
7. V bočnem položaju leže primikaš spodnjo nogo navzgor
8. V sedečem položaju izteguješ nogo v kolenskem sklepu
9. Ponoviš 8 vajo, le da stopalo noge rotiraš navzven
10. Ponoviš 8 vajo, le da stopalo noge rotiraš navznoter
11. Dvigi na prste stopala v opori ob stolu
12. Izometrično zadrževanje položaja telesa izmenično v zgornjem (iztegnjenem položaju) ter v spodnjem (upognjenem položaju – kot v kolenu 110° - 120°)
13. Opora ob steni, upogib kolenskega sklepa na 90° kol
14. Ponoviš položaj vaje 13, le v plantarni fleksiji (dvig na prste)
15. Ponoviš položaj vaje 14, le v dorzalni fleksiji (dvig prstov navzgor)