

**Pratimas Nr. 1**


Po kelio sąnario operacijos ar traumos pirmiausiai svarbu atgauti kelio sąnario tiesimo amplitudę. Padėkite kulną ant nedidelio paaukštinimo ir palaikykite koją tokioje padėtyje 5 - 10 min. Turėtumėte jausti tempimo pojūtį pakinklyje, tačiau tempimo pojūčiui perėjus į skausmą - pratimą baikite. Galite šį pratimą derinti kartu su kelio sąnario šaldymu.

**Pratimas Nr. 2**


Padėkite minkštą vidutinio dydžio kamuolį arba susuktą į ritinį pledą po pakinkliu. Spausdami kamuolį žemyn turite jausti, jog susitraukia šlaunies priekinės dalies raumenys. Pratimą darykite lėtai 3 serijas po 10 - 15 pakartojimų.

**Pratimas Nr. 3**


Atsisėdus užkiškite sveiką koją už traumuotos kojos kulno ir, sveikai kojai padedant, tieskite traumuotą koją keldami aukštyrn. Lėtai nuleiskite žemyn. Atlikite 3 serijas po 10 pakartojimų.

**Pratimas Nr. 4**


Atsistokite ant vienos kojos ant nestabiliaus paviršiaus (tai gali būti keletas viena ant kitos sudėtų pagalvių) netoli sienos. Pastovėkite ant kiekvienos kojos 3 serijas po 1 minutę balansuojant ir išlaikant pusiausvyrą.

## Pratimas Nr. 5



Atsisėdus užnerkite diržą arba virvę ant pėdos ir lėtai traukite pėdą į save lenkiant per kelio sąnarį slystant kulnui lovos paviršiumi. Lenkite koją iki skausmo ribos. Lėtai ištieskite koją. Atlikite 2-3 serija po 10 kartojimų.

## Pratimas Nr. 6



Gulint padėkite minkštą kamuolį arba didesnę pagalvę po šiek tiek sulenktos kojos kulnu. Švelniai spauskite kulnu kamuolį žemyn. Atlikite 2 serijas po 10 pakartojimų.

## Pratimas Nr. 7



Uždėkite 1-2 kg svorį ant kojos čiurnos. Užkiškite sveikosios kojos pirštus už traumotos kojos kulno ir padėkite traumotą koją ištiesi. Tuomet atitraukite sveikąją koją ir laikykite koją su svarmeniu iki nuovargio. Nuleiskite koją padedant sveikajai. Atlikite 5 -10 palaikymų iki nuovargio.

## Pratimas Nr. 8

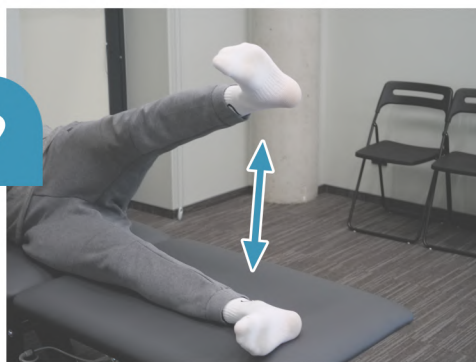


Įtempkite šlaunies raumenis ir pakelkite tiesią koją aukštin gulint ant nugaros. Atlikite 2 serijas 10 - 15 kojos pakėlimų ir nuleidimų.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.



## Pratimas Nr. 9



Įtempkite šlaunies raumenis ir pakelkite tiesią koją aukštyn gulint ant šono. Atlikite 2 serijas 10 - 15 kojos pakėlimų ir nuleidimų.

## Pratimas Nr. 10



Uždėkite elastinę juostą aukščiau kelių ir lėtai eikite į šoną įveikiant elastinės juostos pasipriešinimą. Atlikite 5 kartus po 5 šoninius judesius į kairę ir į dešinę.

## Pratimas Nr. 11



Uždėkite elastinę juostą ant čiurnų ir stovint atlikite 2 serijas po 10 judesių pirmyn, į šoną ir atgal įveikiant elastinės juostos pasipriešinimą.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

 **ARTRO**  
KLINIKA  
Jūsų gyvenimo kokybės

**reSTARTAS**

**Statybininkų g. 16, KAUNAS**

**www.artroklinika.lt**  
**+370 657 73979**