

PROGRAM REHABILITACJI

Szanowni Państwo!

Poniższe ćwiczenia zaplanowane zostały specjalnie dla Pacjentów po leczeniu operacyjnym przodostopia. Aby ułatwić ich realizowanie zostały podzielone ze względu na okres od zabiegu, w którym można je rozpocząć. Program rehabilitacji polega na dołączaniu nowych elementów i powtarzaniu poprzednich, ma na celu ułatwienie powrotu do tzw. „normalnego” funkcjonowania. W celu jak najlepszego przygotowania stóp do leczenia operacyjnego warto wykonywać proponowane ćwiczenia również przed planowanym zabiegiem.

OKRES I- od pierwszej doby do usunięcia szwów (ok. 14 doba od zabiegu)

ĆWICZENIA BEZ OBCIĄŻANIA!

1. ćwiczenia czynne palców- zginanie grzbietowe i podeszwowe
2. ćwiczenia czynne stawów skokowo- goleniowych- ruchy zgięcia grzbietowego i podeszwowego, unoszenie brzegu przyśrodkowego stóp
3. terapia manualna (masaże, rozluźnianie) okolicy ścięgien Achillesów
4. chodzenie w dostarczonym obuwiu rehabilitacyjnym

OKRES II- od 14 dnia od zabiegu do 6 tygodnia

ĆWICZENIA BEZ OBCIĄŻANIA!

to, co w I OKRESIE oraz:

1. intensyfikacja chodzenia w obuwiu rehabilitacyjnym
2. delikatne (w granicach bólu) masaże i bierne ruchy palców, również operowanych
3. podczas siedzenia np. na krześle, z niewielkim obciążeniem stopy próby podnoszenia ręcznika stopą
4. masaże wodne- naprzemiennie, ciepłym i zimnym strumieniem prysznicą
5. ćwiczenia czynne palców i stóp trzymany w pojemniku z wodą

OKRES III- od 6 tygodnia od zabiegu- po odstawieniu obuwia rehabilitacyjnego

to, co w II OKRESIE oraz:

1. podczas siedzenia nauka pełnego obciążania stopy z wyraźnym przenoszeniem ciężaru w cyklu pięta- palce
2. podczas siedzenia np. na krześle ćwiczenia stopy opartej na słabo napompowanej piłce
3. wstawanie na palce, początkowo z asekuracją o ścianę, po uzyskaniu stabilności bez asekuracji
4. chodzenie z pełnym obciążaniem stopy z wyraźnym przenoszeniem ciężaru w cyklu pięta- palce