

Koksartroza

1. Podizanje kolena do granice bola



3 serije po 10 ponavljanja

- Stanite iza stolice i pridržite se za naslon.
- Polako podignite jedno koleno (kao da hodate), ne više od 90°.
- Vratite nogu nazad i ponovite drugom nogom.
- Ne forsirajte ako se javi bol.

2. Bočno podizanje noge



3 serije po 10 ponavljanja

- Stanite uspravno pored stolice.
- Pomerajte ispravljenu nogu u stranu, a zatim vratite u početni položaj.
- Ne podižite kuk – pokret dolazi samo iz noge.

3. Opuštanje kuka stojeći, uz oslonac



3 serije po 10 ponavljanja

- Stanite iza stolice.
- Polako pomerite jednu nogu unazad (kao da gurate nogom nazad), pa vratite.
- Leđa ostaju prava, a pokret je blag i kontrolisan.

4. Most – vežba za stabilizaciju kuka



3 serije po 10 ponavljanja – zadržati 3 sekunde

- Ležite na leđa, kolena savijena, stopala na podu.
- Podignite kukove ka plafonu, dok leđa ne budu u ravni sa butinama.
- Zadržite 3 sekunde, pa se spustite

5. Ustajanje iz stolice bez pomoći ruku



3 serije po 10 ponavljanja

- Sedite na ivicu stolice.
- Stopala postavite ispod kolena, ruke prekrstite na grudima.
- Nagnite se blago napred i ustajte pomoću nogu.
- Kada stanete, potpuno ispravite kukove.

6. Istezanje prednje strane kuka i poboljšanje pokretljivosti



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Stanite pored zida ili stolice za oslonac.
- Pomerite nogu jedan korak unazad.
- Gurnite kukove napred, podignite grudni koš.
- Može se saviti zadnje koleno – važno je da osetite istezanje s prednje strane kuka.

7. Vežba ravnoteže – hod „po liniji“



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Stanite između dve stolice ili pored kuhinjskog pulta.
- Stavite jednu nogu direktno ispred druge (kao da stojite na liniji).
- Pokušajte da ne držite ništa ako možete.
- Zadržite 10 sekundi, pa zamenite noge.