

Povreda meniskusa

1. Istezanje mišića lista – ruke na zidu, stojeći položaj



4 ponavljanja – zadržati 15 – 30 sekundi

- Stanite uspravno ispred zida i oslonite se rukama o zid.
- Zakoračite unazad povređenom nogom. Peta te noge treba da ostane čvrsto na podu, a prsti da budu usmereni pravo napred.
- Savijte prednje koleno i pomerite telo napred dok ne osetite istezanje u listu zadnje noge.
- Pazite da peta zadnje noge ostane na podu i da zadnje koleno ostane pravo
- Zadržite taj položaj 15-30 sekundi, pa ponoviti vežbu i sa drugom nogom.

2. Jačanje mišića kuka u ekstenzija



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Ležite na stomak sa ispruženim nogama.
- Držeći nogu pravo, podignite povređenu nogu oko 15 cm od podloge.
- Zadržite položaj oko 6 sekundi, zatim polako spustite nogu.
- Preporučuje se da uradite iste korake i sa drugom nogom.

3. Plitki čučanj



8-12 ponavljanja

- Stanite uspravno, pored stola. Stopala postavite malo šire od širine kukova.
- Polako savijajte kolena kao da želite da sednete na stolicu.
- Spustite se otprilike 15 cm. Pete treba da ostanu na podu sve vreme.

4. Savijanje kolena iz ležećeg položaja na stomaku



8-12 ponavljanja

- Ležite na stomak, sa nogama ispruženim i jastukom postavljenim ispod butina.
- Savijte povređeno koleno tako što ćete stopalo povući ka zadnjici.
- Zadržite taj položaj nekoliko sekundi, pa lagano vratite nogu u početni položaj.
- Ponovite vežbu sa drugom nogom.

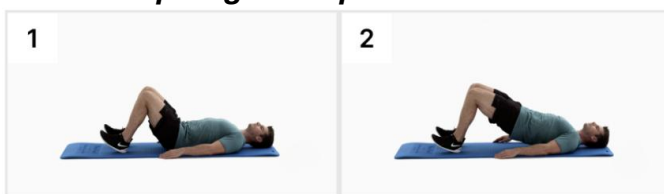
5. Podizanje na prste uz oslonac (jačanje mišića lista)



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Stanite uspravno, noge neka budu prava linija, u širini kukova.
- Pridržavajte se za zid ili stabilan predmet radi ravnoteže.
- Podignite se na prste, držeći noge ispružene, zadržite 6 sekundi pa se kontrolisano spustite nazad u početni položaj.

6. Most – sa podignutim prstima



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi.

- Ležite na leđa i savijte kolena pod uglom od 90 stepeni.
- Pritisnite pete u pod, prsti na stopalima neka budu podignuti.
- Stegnite zadnjicu i podignite kukove od poda, dok ramena, kukovi i kolena ne budu u istoj pravoj liniji. Zadržite 6 sekundi.
- Kontrolisano se spustite

7. Stezanje mišića butine i jačanje kolena



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi.

- Ležite na leđa, sa jednom nogom savijenom i opuštenom.
- Postavite urolan peškir ispod kolena povređene noge.
- Povucite prste stopala te noge ka sebi.
- Stegnite mišiće butine tako da potiskujete zadnju stranu kolena u peškir.

8. Istezanje zadnje lože – sedeći položaj



4 ponavljanja – zadržati 15 – 30 sekundi

- Sedite na stolicu. Ispružite povređenu nogu ispred sebe, držeći petu na podu i koleno ispravljeno.
- Leđa neka ostanu prava. Nagnite se napred iz kukova (ne iz leđa) dok ne osetite istezanje duž zadnje strane butine.
- Zadržite taj položaj 15-30 sekundi, pa se vratite u početni položaj.