

Totalna zamena kuka – Faza 1 (prve 4 nedelje oporavka)

1. Stezanje butnog mišića dok ležite na leđima



3 serije po 10 ponavljanja

- Ležite na krevet.
- Ispravite nogu i pritisnite zadnji deo kolena nadole (ka dušek) dok ne osetite da vam se butni mišići zatežu.

2. Aktivno savijanje kolena u sedećem položaju



3 serije po 10 ponavljanja – zadržavanje 5 sekundi

- Ležite na leđa sa ispravljenim nogama.
- Kliznite stopalom operisane noge ka zadnjici, savijajući kuk i koleno.
- Koleno neka bude usmereno ka plafonu, a zatim polako vratite nogu u početni položaj.
- Opustite se i ponovite.

3. Stezanje gluteusa – ležeći na leđima



3 serije po 10 ponavljanja – zadržavanje 5 sekundi

- Ležite na leđa sa ispravljenim nogama.
- Stisnite mišiće zadnjice i zadržite tu napetost.
- Opustite se, pa ponovite.

4. Odvođenje noge u stranu – pokret iz kuka



3 serije po 10 ponavljanja

- Ležite na leđa sa ispravljenim nogama, a nožni prsti neka budu usmereni ka gore.
- Pomerite operisanu nogu u stranu koliko god Vam je udobno, a zatim je polako vratite u početni položaj.
- Ne dozvolite da noga pređe zamišljenu srednju liniju tela i držite nožne prste okrenute ka gore.
- Opustite se i ponovite.