

# Za dużo siedzenia? Pora na ćwiczenia! Porady fizjoterapeutów AWF Poznań

---

Ćwiczenia w przypadku zmian  
zwyrodnieniowych stawu  
biodrowego

dr Ewa Kamińska

Zakład Rehabilitacji Narządu Ruchu



Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

AWF Poznań • 2020



# WAŻNE

---

Informacje przedstawione w niniejszej prezentacji mają charakter wyłącznie edukacyjny. Ich celem nie jest porada fizjoterapeutyczna. Każdy, kto szuka konkretnej porady lub pomocy fizjoterapeutycznej, powinien skonsultować się ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem.

# WAŻNE

---

**Niniejsze ćwiczenia nie są kierowane do osób po operacji wszczepienia endoprotezy stawu biodrowego!**



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZALECENIA WHO\*

---

- W odniesieniu do zdrowych osób dorosłych w wieku między 18. a 65. rokiem życia, celem zalecanym przez WHO jest osiągnięcie praktykowania umiarkowanej aktywności fizycznej przez przynajmniej 30 minut 5 dni w tygodniu, lub bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez przynajmniej 20 minut 3 dni w tygodniu.
- Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10-minutowych rundach oraz może składać się z połączenia okresów umiarkowanych i intensywnych.

\*WHO – World Health Organization – Światowa Organizacja Zdrowia

AWF Poznań • 2020



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZALECENIA WHO

---

- Zaleca się także uwzględnienie 2 lub 3 razy w tygodniu ćwiczeń zwiększających siłę mięśni i wytrzymałość.
- W odniesieniu do osób powyżej 65. roku życia osiągnięte powinny być zasadniczo te same cele, które wyznaczono młodszym i zdrowym osobom dorosłym.
- Ponadto ogromne znaczenie dla tej grupy ma trening siłowy oraz ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową, które pomagają zapobiegać upadkom.

# ZMIANY ZWYRODNIENIOWE STAWU BIODROWEGO

---

Jeżeli chcesz stosować ćwiczenia w przypadku zmian zwyrodnieniowych dbając o zachowanie prawidłowej funkcji stawów biodrowych, aby upewnić się, że program jest bezpieczny i skuteczny dla Ciebie, należy go przeprowadzić pod nadzorem fizjoterapeuty. Porozmawiaj ze swoim fizjoterapeutą o tym, które ćwiczenia najlepiej pomogą Tobie osiągnąć cele rehabilitacyjne.

Zwiększenie siły mięśni wspierających staw biodrowy pomoże utrzymać stabilność tego stawu. Zachowanie tych mięśni w dobrej kondycji może złagodzić ewentualny ból i zapobiec pogorszeniu funkcji tego stawu.

Rozciąganie mięśni jest ważne dla przywrócenia prawidłowego zakresu ruchu w stawie i zapobiegania urazom. Delikatne rozciąganie po ćwiczeniach wzmacniających może pomóc zmniejszyć bolesne odczucia w obrębie mięśni i utrzymać ich prawidłową elastyczność.

Ćwiczenia równoważne zmniejszają ryzyko upadku oraz urazów w obrębie kończyn dolnych.

Wykonywanie ćwiczeń 2 do 3 razy w tygodniu utrzyma siłę i zakres ruchu w Twoich biodrach i udach.

# ROZGRZEWKĄ

---

Przed ćwiczeniami rozgrzej się:

Wykonaj 5-10 minut ćwiczeń z niewielką intensywnością, takich jak chodzenie, może być marsz w miejscu lub jazda na rowerze stacjonarnym.

Rozciąganie:

Po rozgrzewce wykonaj ćwiczenia rozciągające pokazane na początku (ćw. 1 i 2) przed przejściem do ćwiczeń wzmacniających.

Po zakończeniu ćwiczeń wzmacniających powtórz ćwiczenia rozciągające, aby zakończyć program.

Nie lekceważ bólu. Nie powinieneś odczuwać bólu podczas ćwiczeń.

- Porozmawiaj z lekarzem lub fizjoterapeutą, jeśli odczuwasz ból podczas ćwiczeń. Zadaj pytania, jeśli nie jesteś pewien, jak wykonać ćwiczenie lub jak często to robić, skontaktuj się z fizjoterapeutą.
- Na początku wybieraj ćwiczenia, nie musisz wykonywać ich wszystkich równocześnie, możesz ćwiczyć o dowolnej porze dnia.

# ĆWICZENIE 1

TENSOR FASCIAE LATAE. MIĘSIEŃ NAPINACZ POWIĘZI SZEROKIEJ

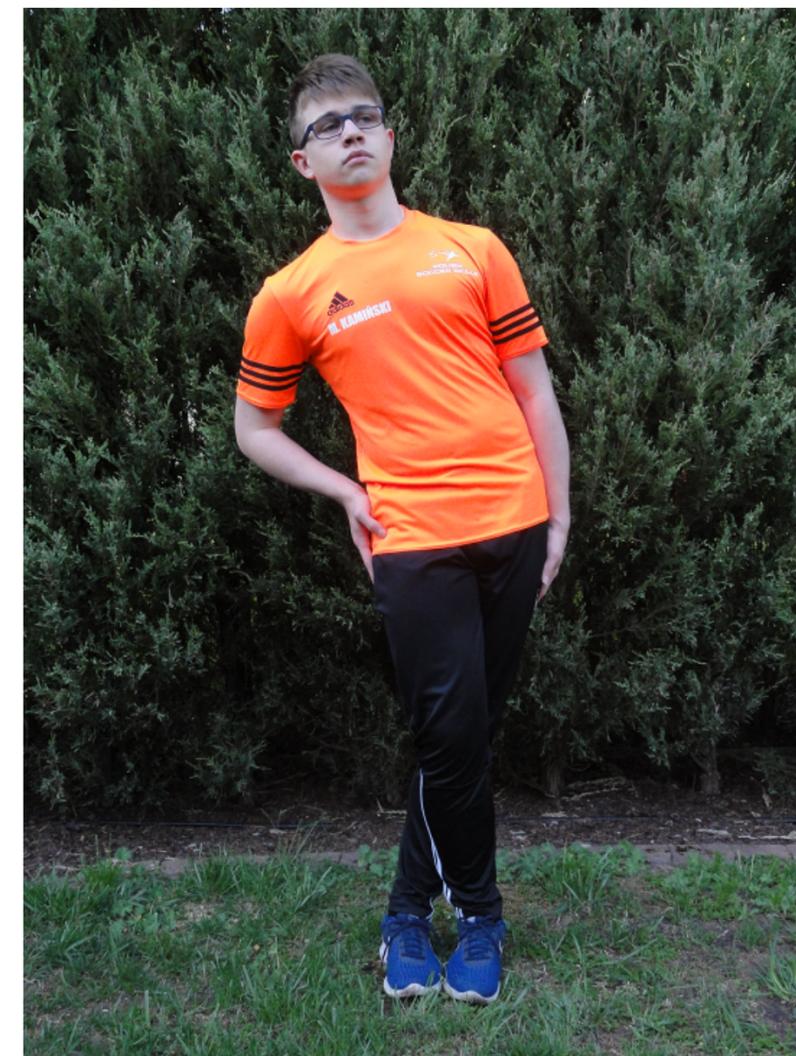
Codziennie 2 serie – 4 powtórzenia.

Powinieneś poczuć rozciąganie po stronie zewnętrznej lewego biodra.

Wskazówki krok po kroku:

1. Możesz stanąć przy ścianie lub futrynie drzwi, aby się asekurować.
2. Przetóż kończynę z tyłu za drugą kończynę (patrzac na zdjęcie lewą kończynę dolną prezentującego ćwiczenie).
3. Wykonaj skłon w bok.
4. Pozostań w tej pozycji przez 15-30 sekund. Powtórz po stronie przeciwnej.

- Nie wykonuj skłonu tułowia do przodu i nie wykonuj skrętu w tułowia.



# ĆWICZENIE 2

PIRIFORMIS. MIĘSIĘ GRUSZKOWATY.  
GLUTEUS MEDIUS. MIĘSIĘ POŚLADKOWY ŚREDNI

Codziennie 2 serie – 4 powtórzenia.

Powinieneś poczuć rozciąganie w okolicy pośladka a także po stronie bocznej ugiętego uda.

Wskazówki krok po kroku:

1. Usiądź na macie obie kończyny dolne wyprostowane przed sobą. Przetóż jedną kończynę nad drugą.
2. Powoli wykonaj skręt tułowia w kierunku zgiętej kończyny, kładąc dłoń za sobą w celu podparcia.
3. Ułóż przeciwne ramię na zgiętym udzie i użyj go, aby pomóc sobie wykonać skręt dalej.



# ĆWICZENIE 2

PIRIFORMIS. MIĘSIĘ GRUSZKOWATY.  
GLUTEUS MEDIUS. MIĘSIĘ POŚLADKOWY ŚREDNI

4. Utrzymaj uzyskaną pozycję przez 30 sekund. Powoli wracaj do pozycji wyjściowej.
  5. Zmień ułożenie kończyn dolnych i powtórz rozciąganie po stronie przeciwnej.
- Powtórz całą sekwencję 4 razy.
  - Utrzymuj pośladki wciśnięte w podłoże podczas ćwiczenia.



# ĆWICZENIE 3

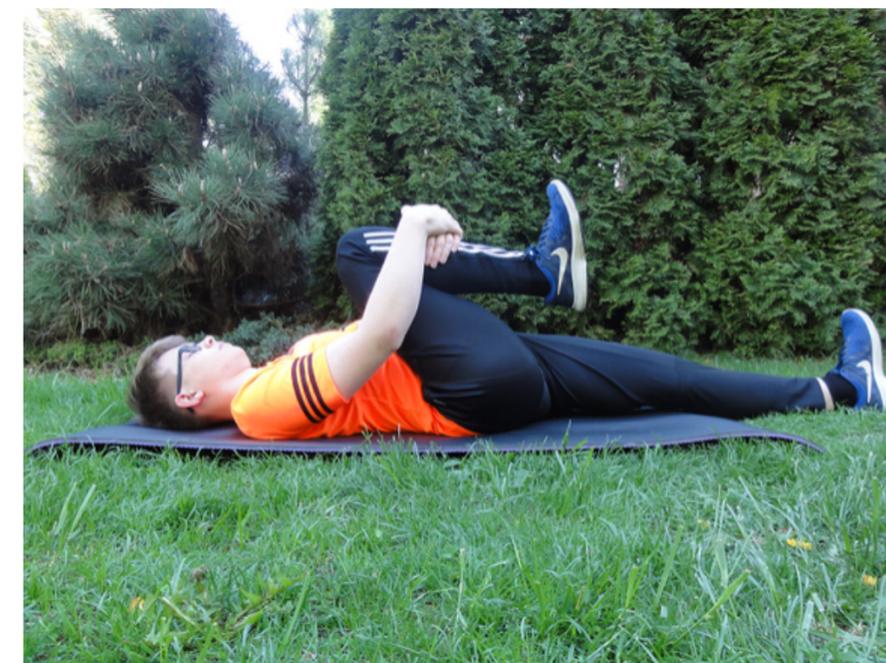
GLUTEUS MAXIMUS, GLUTEUS MEDIUS. MIĘSIEŃ POŚLADKOWY WIELKI I POŚLADKOWY ŚREDNI

Codziennie 2 serie – 4 powtórzenia.

Powinieneś poczuć rozciągane mięśnie kulszowo-goleniowe i mięśnie pośladków.

Wskazówki krok po kroku:

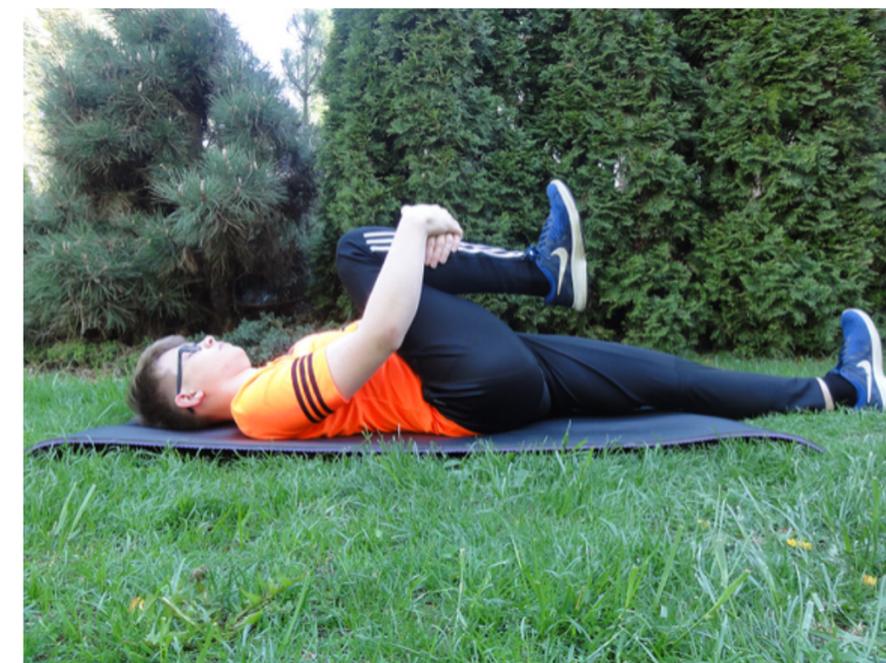
1. Połóż się na plecach na macie z wyprostowanymi kończynami w stawach kolanowych.
2. Ugnij jeden staw kolanowy i biodrowy i chwyć goleń rękoma.
3. Delikatnie przyciągnij ugięty staw kolanowy do klatki piersiowej tak daleko, jak to możliwe.



# ĆWICZENIE 3

GLUTEUS MAXIMUS, GLUTEUS MEDIUS. MIĘSIEŃ POŚLADKOWY WIELKI I POŚLADKOWY ŚREDNI

4. Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund.
  5. Powtórz po przeciwnej stronie, a następnie przyciągnij obie kończyny dolne do siebie. Powtórz całą sekwencję 4 razy.
- Staraj się, by odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylegał – był płasko ułożony na podłożu. Nie zginaj stawu biodrowego i kolanowego po stronie przeciwnej.



# ĆWICZENIE 4

HAMSTRINGS. MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE

Codziennie 2 serie – 4 powtórzenia.

Powinieneś poczuć rozciąganie po tylnej stronie uda i w dole podkolanowym.

Wskazówki krok po kroku:

1. Połóż się na macie z ugiętymi stawami kolanowymi.
2. Unieś jedną kończynę z maty i wyprostuj staw kolanowy w kierunku twojej klatki piersiowej. Chwyć rękoma za udo poniżej stawu kolanowego.



# ĆWICZENIE 4

HAMSTRINGS. MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE

3. Wyprostuj kończynę w stawie kolanowym, a następnie pociągnij ją delikatnie w kierunku głowy, aż poczujesz rozciąganie.  
(Jeśli masz trudności z utrzymaniem rąk na kończynie, owiń ją ręcznikiem wokół uda. Chwyć za końce ręcznika i pociągnij kończynę do siebie).
4. Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund.
5. Powtórz po stronie przeciwnej, a następnie powtórz całą sekwencję 4 razy.

- Nie ciągnij za staw kolanowy.



# ĆWICZENIE 5

GLUTEUS MEDIUS. MIĘSIENIĘ POŚLADKOWY ŚREDNI

2-3 razy w tygodniu / 8-12 powtórzeń.

Powinieneś poczuć to ćwiczenie w obrębie mięśni po bocznej stronie uda i pośladka.

Wymagane wyposażenie: obciążnik na kończynę

Rozpocznij bez obciążenia. Potem od obciążenia, które pozwala na 8 powtórzeń i przejdź do 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, zwiększaj obciążenie. Za każdym razem, gdy zwiększasz obciążenie, rozpocznij od 8 powtórzeń, wykonując do 12 powtórzeń.



# ĆWICZENIE 5

GLUTEUS MEDIUS. MIĘSIENŃ POŚLADKOWY ŚREDNI

Wskazówki krok po kroku:

1. Połóż się na boku z kończyną dolną ugiętą w stawie kolanowym dla lepszej stabilizacji pozycji. Powoli wykonaj odwodzenie kończyny do kąta  $45^\circ$ . Utrzymuj staw kolanowy wyprostowany, ale niezablokowany podczas odwodzenia – unoszenia kończyny.
  2. Pozostań w tej pozycji przez 5 sekund.
  3. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i odpocznij 3 sekundy.
  4. Powtórz, a następnie wykonaj ćwiczenia po stronie przeciwnej.
- Nie wykonuj rotacji kończyny w celu uniesienia jej wyżej. Boczną część uda i kostkę boczną należy podnieść w kierunku nieba lub sufitu.



# ĆWICZENIE 6

ADDUKTORY PRZYWODZICIELE STAWU BIODROWEGO

2-3 razy w tygodniu / 8-12 powtórzeń.

Powinieneś poczuć to ćwiczenie po wewnętrznej stronie uda.

Wymagane wyposażenie: obciążnik na kończynę.

Rozpocznij bez obciążenia. Potem od obciążenia, które pozwala na 8 powtórzeń i przejdź do 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, zwiększaj obciążenie. Za każdym razem, gdy zwiększasz obciążenie, rozpocznij od 8 powtórzeń, wykonując do 12 powtórzeń.



# ĆWICZENIE 6

ADDUKTORY PRZYWODZICIELE STAWU BIODROWEGO

Wskazówki krok po kroku:

1. Połóż się na boku ćwiczonej kończyny z wyprostowanymi kończynami dolnymi.
  2. Górną kończynę dolną ugnij w stawie kolanowym i skrzyżuj ją z ćwiczoną kończyną dolną.
  3. Wykonaj przywiedzenie kończyny dolnej – uniesienie na wysokość 6-8 cm nad podłogę.
  4. Pozostań w tej pozycji przez 5 sekund.
  5. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i odpocznij przez 2 sekundy.
  6. Powtórz, a następnie wykonaj to ćwiczenie po stronie przeciwnej.
- Połóż rękę na macie przed brzuchem, aby zapobiec odchyleniu tułowia do tyłu.



# ĆWICZENIE 7

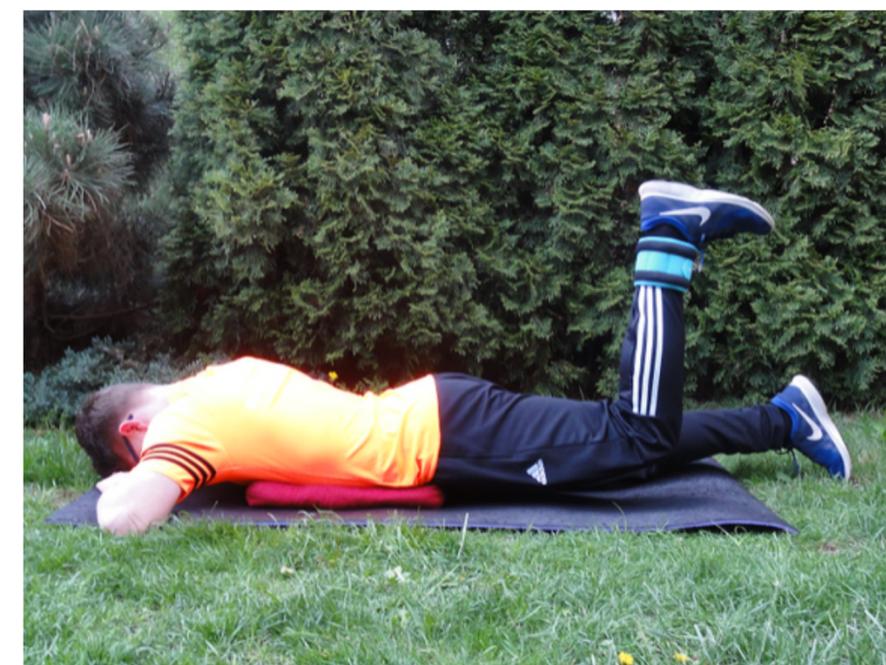
GLUTEUS MAXIMUS. MIĘSIEŃ POŚLADKOWY WIELKI

2-3 razy w tygodniu / 8-12 powtórzeń.

Powinieneś poczuć to ćwiczenie w obrębie pośladków.

Wymagane wyposażenie: obciążnik na kończynę

Rozpocznij bez obciążenia. Potem od obciążenia, które pozwala na 8 powtórzeń i przejdź do 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, zwiększaj obciążenie. Za każdym razem, gdy zwiększasz obciążenie, rozpocznij od 8 powtórzeń, wykonując do 12 powtórzeń.

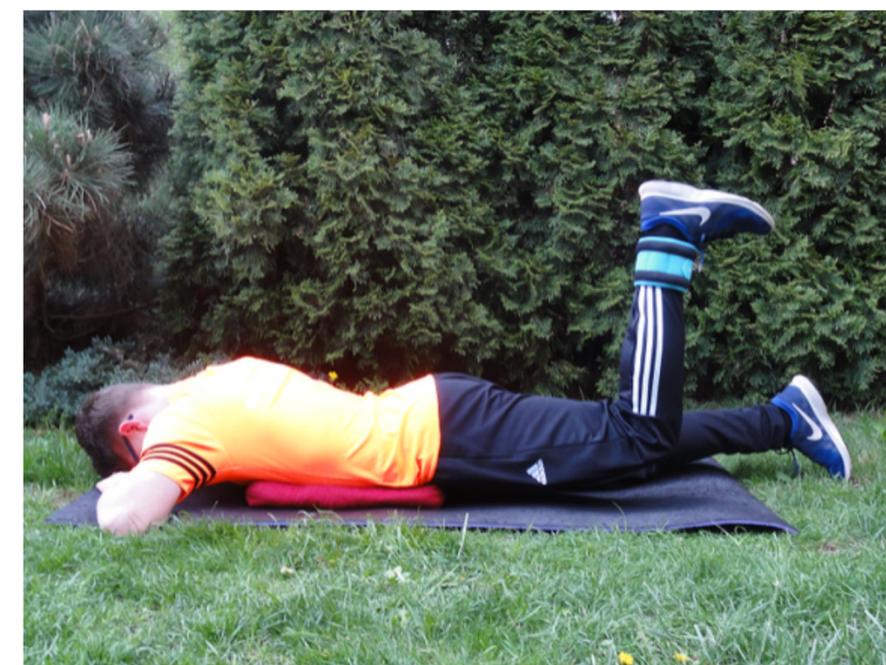


# ĆWICZENIE 7

GLUTEUS MAXIMUS. MIĘSIEŃ POŚLADKOWY WIELKI

Wskazówki krok po kroku:

1. Połóż się na brzuchu na twardej, płaskiej powierzchni z poduszką pod brzuchem.
  2. Ugnij staw kolanowy pod kątem  $90^\circ$ .
  3. Wykonaj wyprost w stawie biodrowym – w górę, maksymalnie  $15^\circ$ , jak pokazano.
  4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej, licząc do 5.
  5. Powtórz, a następnie wykonaj to ćwiczenia po stronie przeciwnej.
- Podczas tego ćwiczenia zrelaksuj głowę, szyję i górną część ciała.



# ĆWICZENIE 8

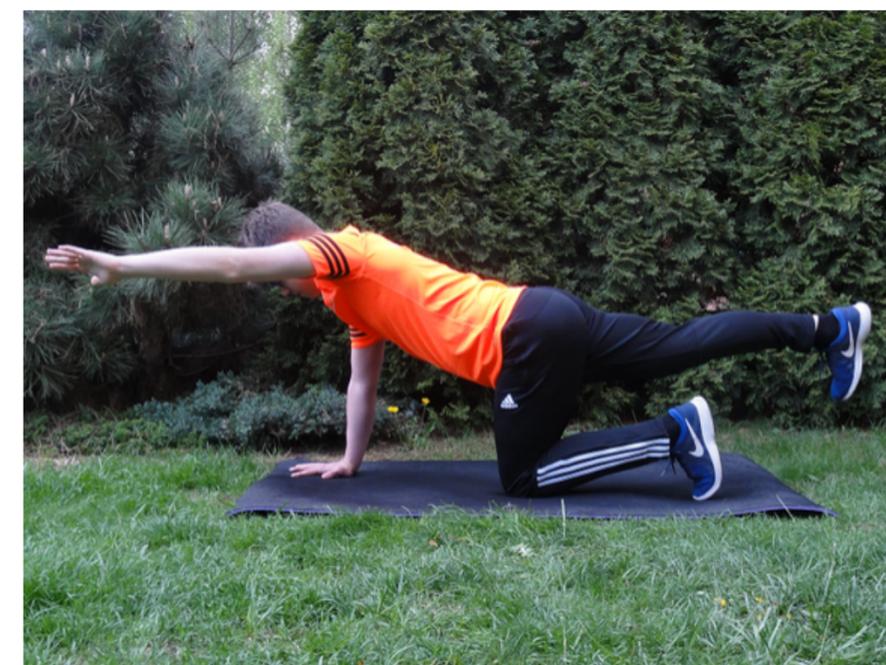
RÓWNOWAŻNO-KOORDYNACYJNE

Codziennie 4-5 powtórzeń na każdą stronę.

Celem tego ćwiczenia jest wzmocnienie mięśni głębokich stabilizujących kręgosłup lędźwiowy.

Wskazówki krok po kroku:

1. Przyjmij pozycję klęku podpartego.
2. Napnij mięśnie brzucha tak, jakbyś chciał zbliżyć pępek do kręgosłupa, utrzymuj napięcie mięśni brzucha.
3. W tym momencie postaraj się powoli równocześnie wyprostować lewą kończynę górną i prawą kończynę dolną.



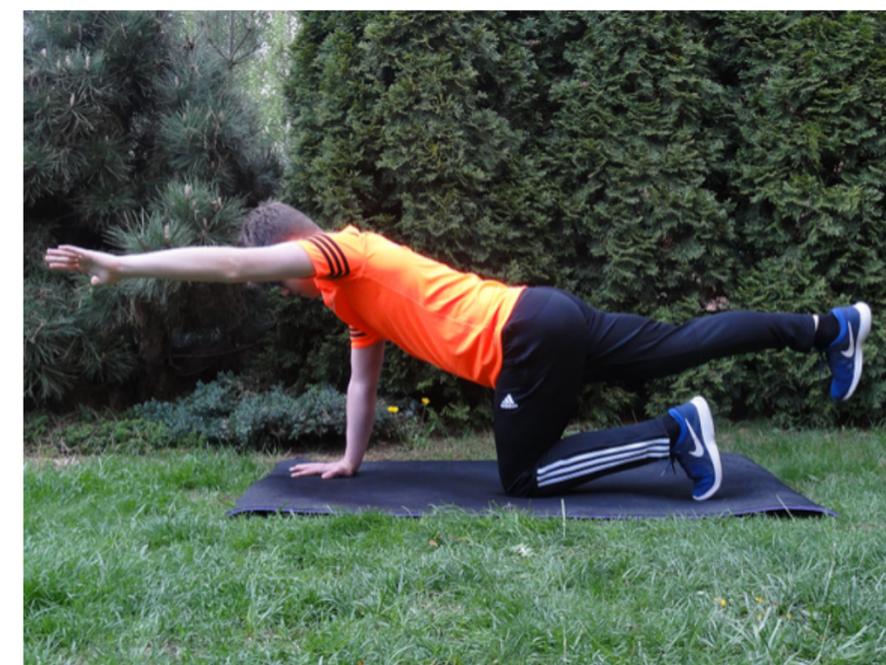
# ĆWICZENIE 8

RÓWNOWAŻNO-KOORDYNACYJNE

4. Głowę pozostaw w linii tułowia. Pozostań w tej pozycji 5 sekund i wróć do pozycji wyjściowej, rozluźnij mięśnie brzucha.

5. Wykonaj to samo na stronę przeciwną.

- Podczas napięcia mięśni brzucha staraj się oddychać.
- Jeżeli poczujesz się pewniej w tej pozycji, postaraj się dłużej pozostać.



# ĆWICZENIE 9

MOSTEK BOKIEM

Codziennie 1-2 powtórzenia na każdą stronę.

Celem tego ćwiczenia jest wzmocnienie mięśni głębokich stabilizujących kręgosłup lędźwiowy.

Wskazówki krok po kroku:

1. Połóż się na boku, ugnij oba stawy kolanowe pod kątem prostym.
2. Postaraj się napiąć mięśnie brzucha – wciągnij pępek w kierunku kręgosłupa, utrzymuj napięcie mięśni brzucha.
3. Spróbuj podeprzeć się na przedramieniu, unieś miednicę i tułów w górę, kolana pozostają nadal ugięte.



# ĆWICZENIE 9

## MOSTEK BOKIEM

4. Głowa, tułów, stawy biodrowe i uda powinny być ustawione w jednej linii.
5. Postaraj się utrzymać tę pozycję przez kilkanaście sekund.
  - Podczas napięcia mięśni brzucha staraj się oddychać.
  - Jeżeli poczujesz się pewniej w tej pozycji, postaraj się pozostać dłużej.



# ĆWICZENIE 10

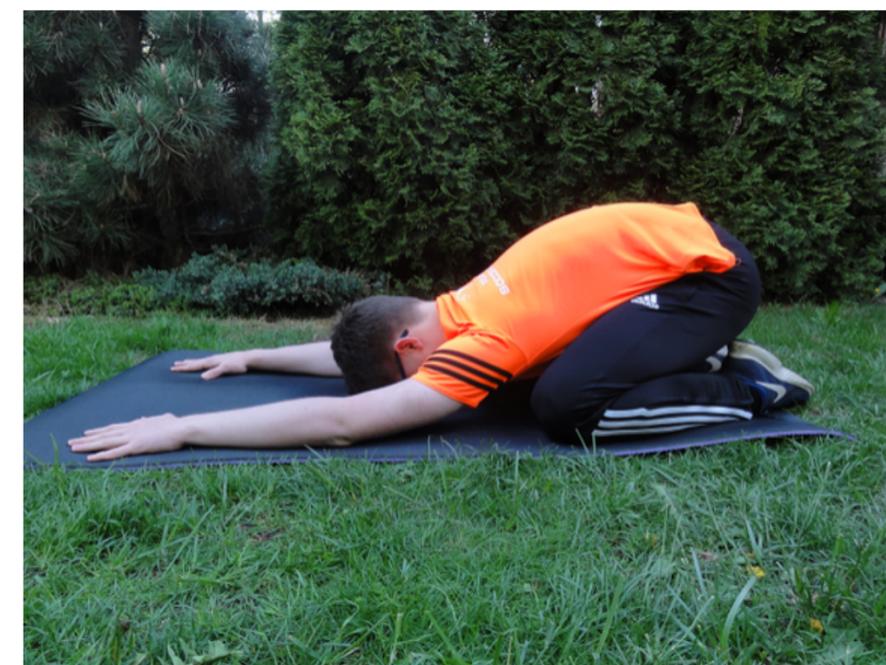
UKŁON JAPOŃSKI

Codziennie, 1- 2 powtórzenia.

Poczujesz rozciąganie w okolicy lędźwiowo-krzyżowej i okolicy łopatek, a czasem nawet barków.

Wskazówki krok po kroku:

1. Usiądź w siadzie klęcznym, kolana ustaw lekko skierowane na zewnątrz. Wykonaj wdech nosem.
  2. Następnie wykonaj powoli skłon tułowia w przód z kończynami górnymi wyprostowanymi w górę z równoczesnym wydechem przez usta.
- Postaraj się nie unosić miednicy w górę, powinna dotykać pięt podczas skłonu.



# ĆWICZENIE 11

ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE.  
TEST STANIA NA JEDNEJ KOŃCZYNIE DOLNEJ

---

Codziennie, minimum 1 powtórzenie po 30 sekund.

Prawa i lewa kończyna dolna.

Powinieneś poczuć napięcie w obrębie pośladków.

Wskazana jest asekuracja drugiej osoby.

Normy dla wieku (Bohannon, 2006):

od 60 do 69 lat: 20,4 sekundy

od 70 do 79 lat: 11,6 sekundy

od 80 do 99 lat – tylko 1,0 sekunda

# ĆWICZENIE 11

ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE.  
TEST STANIA NA JEDNEJ KOŃCZYNIE DOLNEJ

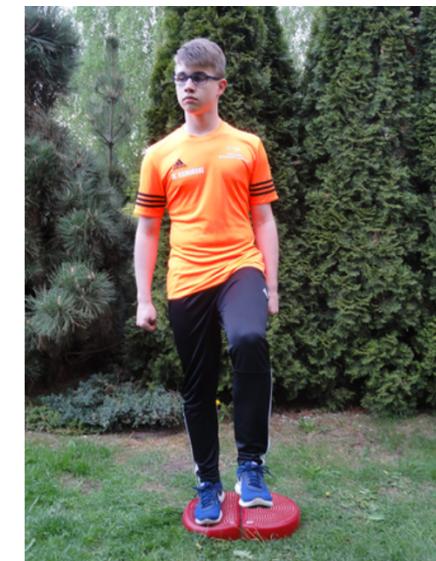
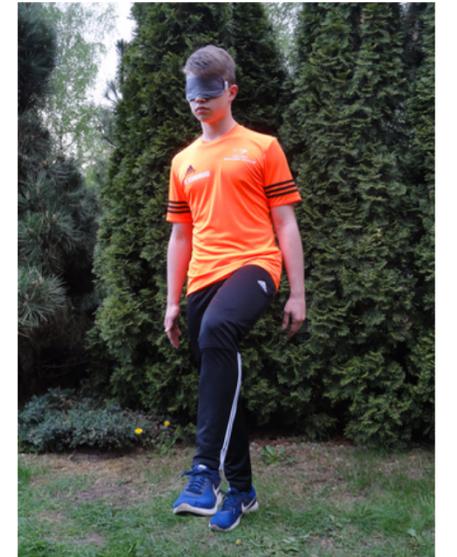
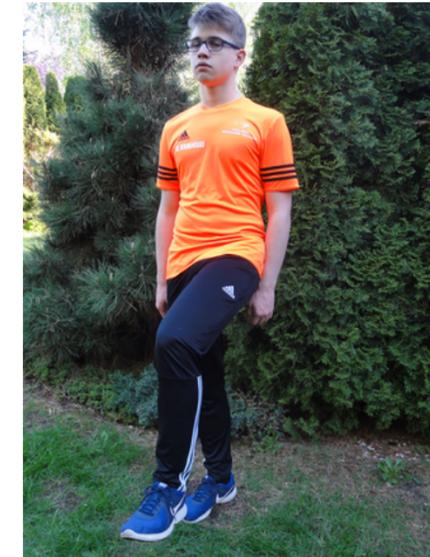
Wskazówki krok po kroku:

1. Stań na jednej kończynie dolnej, przeciwna ugięta w stawie biodrowym i kolanowym, nie dotyka podłoża ani sąsiedniej kończyny – postaraj się utrzymać pozycję 30 sekund – bez podparcia.

Potem wykonaj ćwiczenie po stronie przeciwnej.

2. Jeżeli opanujesz ćwiczenie przy oczach otwartych, możesz spróbować wykonać to ćwiczenie z zamkniętymi oczami i asekuracją drugiej osoby lub stabilnych mebli w domu.

3. Jeżeli opanujesz ćwiczenia na stabilnym podłożu, możesz spróbować wykonać to ćwiczenie stojąc na poduszce sensorycznej najpierw z oczami otwartymi, a potem zamkniętymi z asekuracją drugiej osoby.



# ĆWICZENIE 12

SIADY

Staw biodrowy porusza się w sześciu kierunkach:

- Zginanie – prostowanie
- Odwodzenie – przywodzenie
- Rotacja zewnętrzna – wewnętrzna

Podczas trzech czynności, które wykonujemy każdego dnia – tj. chodzenia, siadania, wstawania – ruchy w stawie biodrowym odbywają się w płaszczyźnie strzałkowej (tzn. w przód i w tył), dlatego możliwie często należy ustawiać je i ćwiczyć w pozostałych kierunkach podczas wykonywania np. różnego rodzaju siadów: rozkrocznego, klęcznego, płotkarskiego itp.

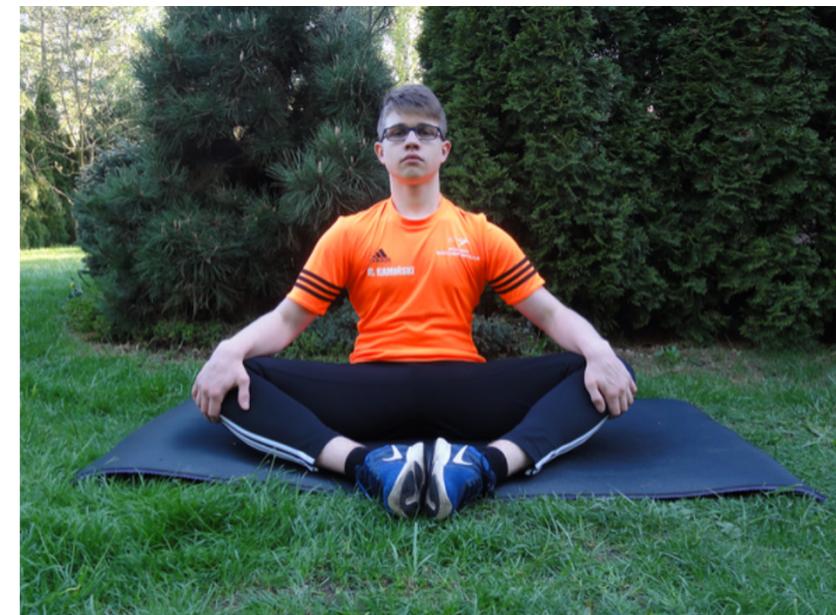
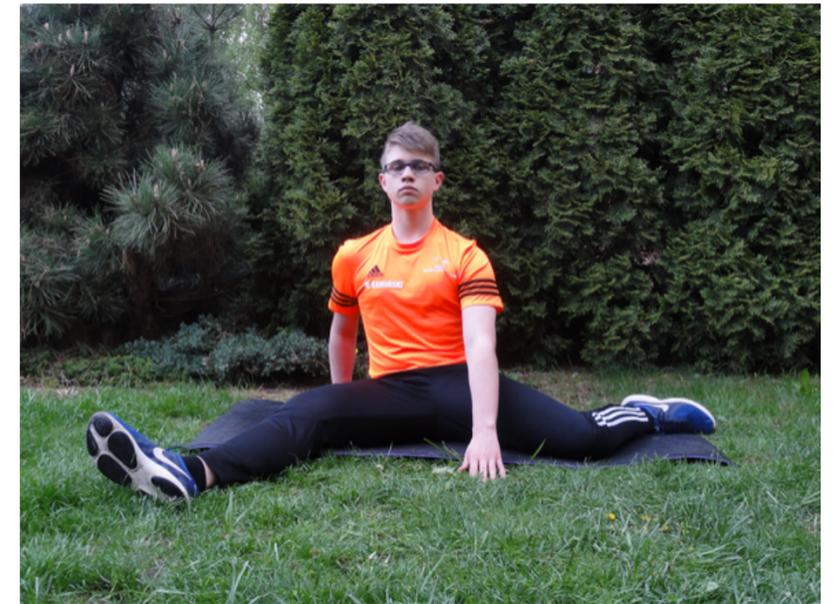


# ĆWICZENIE 12

## SIADY

Celem tych „ćwiczeń” jest zachowanie pełnej biernej ruchomości w stawie biodrowym. Dbamy o elastyczność mięśni, powięzi, torebki stawowej i więzadeł.

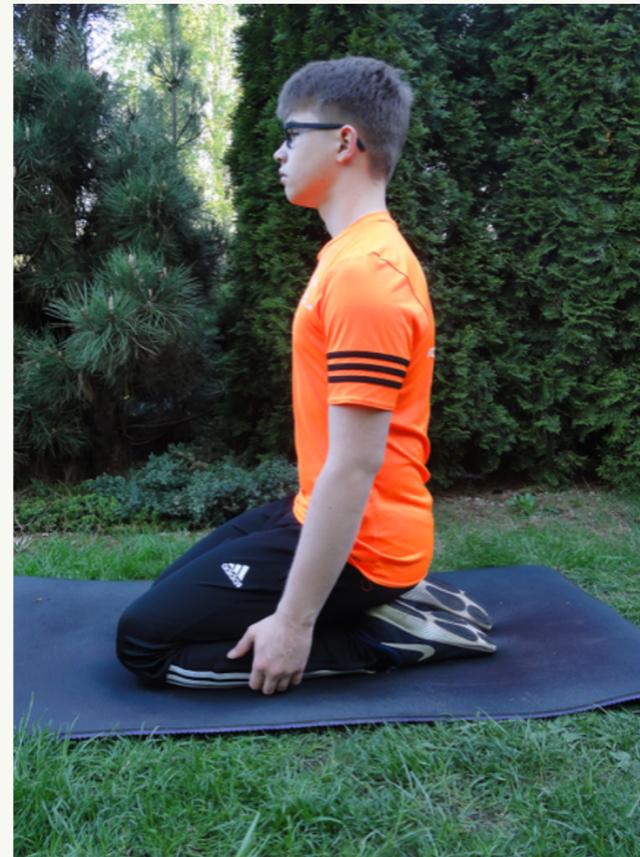
- Przy siadach asymetrycznych pamiętamy, by wykonywać siad na stronę przeciwną.



# ĆWICZENIE 12

SIADY

---





Życzymy przyjemności podczas wykonywania ćwiczeń oraz wytrwałości i powodzenia w osiągnięciu swoich celów zdrowotnych.

# REALIZACJA

**Wydział Nauk o Zdrowiu**

**Dział Marketingu i Karier**



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*