

# PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU ȘOLD

## - Exerciții de stretching -

### 1. STRECHING PENTRU TRACTUL ILIO-TIBIAL, DIN PICIOARE

Repetări: 2 seturi de 4 exerciții, zilnic

Mușchii lucrați: mușchiul tensor al fasciei lata; întinderea ar trebui resimțită în partea exterioară a șoldului



- Stați lângă un perete pentru a vă putea sprijini.
- Încrucișați piciorul care este cel mai aproape de perete în spatele celuilalt picior.
- Înclinați-vă șoldul spre perete până când simțiți o întindere în exteriorul șoldului. Mențineți întinderea timp de 30 de secunde.
- Repetați mișcarea și pe partea opusă, apoi repetați întreaga secvență de 4 ori.

**Important:** Nu vă aplecați înainte și nu vă răsuciți din talie.

### 2. ÎNTINDERE ȘOLDULUI PRIN ROTAȚIE, DIN POZIȚIA ȘEZÂNDĂ

Repetări: 2 seturi de 4 exerciții, zilnic

Mușchii lucrați: mușchiul piriform; întinderea ar trebui resimțită atât în fese, cât și în lateral



- Stați pe podea cu ambele picioare drepte întinse în față. Încrucișați un picior peste celălalt.
- Răsuciți-vă încet spre piciorul îndoit, sprijinindu-vă cu mâna în spatele dvs.
- Puneți brațul opus pe coapsa îndoită și ajutați-vă de el ca să vă răsuciți cât mai mult.
- Priviți peste umăr și mențineți întinderea timp de 30 de secunde. Reveniți încet spre centru.
- Inversați pozițiile picioarelor și repetați întinderea pe cealaltă parte. Repetați întreaga secvență de 4 ori.

**Important:** Mențineți șezutul ferm pe podea pe tot parcursul exercițiului

## PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU ȘOLD

### - Exerciții de stretching -

#### 3. GENUNCHIUL LA PIEPT

Repetări: 2 seturi de 4 exerciții, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii fesieri; întinderea ar trebui resimțită în fese



- Așezați-vă pe spate pe podea, cu picioarele întinse.
- Îndoți un genunchi și prindeți-vă tibia cu ambele mâini.
- Trageți ușor genunchiul spre piept cât de mult puteți

- Mențineți întinderea timp de 30 de secunde și apoi relaxați-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați și cu cealalt picior, apoi trageți ambele picioare deodată. Repetați întreaga secvență de 4 ori.

**Important:** Țineți partea inferioară a spatelui lipită de podea.

#### 4. ÎNTINDEREA ISHIOGAMBIERILOR DIN POZIȚIA STÂND PE SPATE

Repetări: 2 seturi de 4 exerciții, zilnic

Mușchii lucrați: mușchii ischio-gambieri; întinderea ar trebui resimțită în partea posterioară a coapsei și în spatele genunchiului;



- Întindeți-vă pe podea cu ambii genunchi îndoți.
- Ridicați un picior de pe podea și aduceți genunchiul spre piept. Prindeți mâinile în spatele coapsei sub genunchi.
- Îndreptați-vă piciorul și apoi trageți-l ușor spre cap, până când simțiți o întindere. (Dacă întâmpinați dificultăți în a vă prinde mâinile în spatele piciorului, folosiți un prosop în jurul coapsei. Prindeți capetele prosopului și trageți piciorul spre dvs.)
- Mențineți poziția timp de 30 până la 60 de secunde și apoi relaxați-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați cu celălalt picior, apoi repetați întreaga secvență de 4 ori.

**Important:** Nu trageți de articulația genunchiului.

# PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU ȘOLD

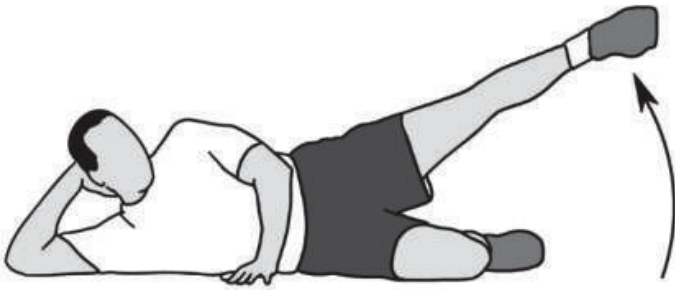
## - Exerciții de tonifiere -

### 5. ABDUCȚIA ȘOLDULUI

Repetări: 8 exerciții, 2-3 zile/săptămână

Mușchii lucrați: mușchii abductori; întinderea ar trebui resimțită la nivelul coapselor și a feselor

Echipament necesar: Începeți cu o greutate care permite 8 repetări și avansați la 12 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați câte o greutate de 0,5 kg. De fiecare dată când creșteți greutate, începeți din nou cu 8 repetări și continuați până la 12.



- Întindeți-vă pe o parte, cu piciorul accidentat deasupra și piciorul de dedesubt îndoit pentru a vă oferi sprijin.
- Întindeți piciorul de deasupra și ridicați-l încet la 45°. Țineți genunchiul drept.
- Păstrați această poziție timp de 5 secunde.
- Coborâți încet piciorul și relaxați-l timp de 2 secunde.
- Repetați, apoi finalizați exercițiul pe cealaltă parte.

**Important:** Nu vă răsuciți piciorul în efortul de a-l ridica mai sus. Partea exterioară a coapsei trebuie să fie îndreptată spre tavan.

### 6. ADDUCȚIA ȘOLDULUI

Repetări: 8 exerciții, 2-3 zile/săptămână

Mușchii lucrați: mușchii adductori; întinderea ar trebui resimțită în interiorul coapselor

Echipament necesar: Începeți cu o greutate care permite 8 repetări și avansați la 12 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați câte o greutate de 0,5 kg. De fiecare dată când creșteți greutate, începeți din nou cu 8 repetări și continuați până la 12.



- Întindeți-vă pe podea, pe partea cu piciorul afectat, cu ambele picioare drepte.
- Îndoți piciorul de deasupra și încrucișați-l peste piciorul afectat

- Ridicați piciorul afectat de pe podea la 15-20 cm.
- Mențineți această poziție timp de 5 secunde.
- Coborâți încet piciorul și odihniți-vă timp de 2 secunde.
- Repetați, apoi finalizați exercițiul și pe cealaltă parte.

**Important:** Puneți o mână pe podea, în fața abdomenului, pentru a te împiedica alunecarea pe spate.

# PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU ȘOLD

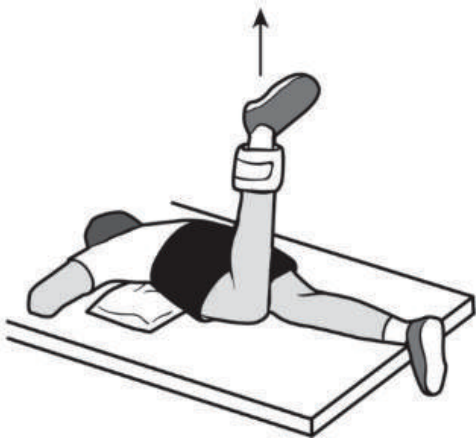
## - Exerciții de tonifiere -

### 7. EXTENSIA ȘOLDULUI

Repetări: 8 exerciții, 2-3 zile/săptămână

Mușchii lucrați: mușchii fesieri; întinderea ar trebui resimțită în fese

Echipament necesar: Începeți cu o greutate care permite 8 repetări și avansați la 12 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați câte o greutate de 0,5 kg. De fiecare dată când creșteți greutate, începeți din nou cu 8 repetări și continuați până la 12.



- Așezați-vă pe burtă pe o suprafață fermă, plană, cu o pernă sub șolduri.
- Îndoți un genunchi la 90°.
- Ridicați piciorul drept în sus, ca în imaginea alăturată.
- Coborâți încet piciorul până la podea, numărând până la 5.
- Repetați, apoi efectuați exercițiul și cu celălalt picior.

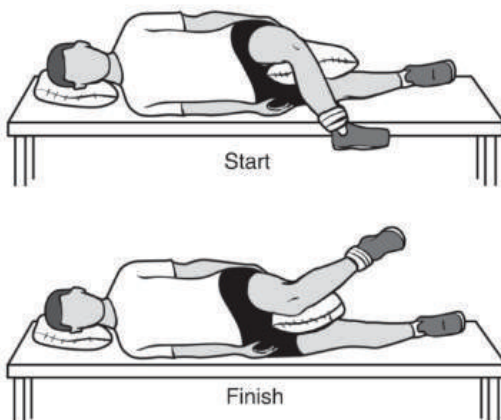
**Important:** Mențineți capul, gâtul și partea superioară a corpului relaxate în timpul acestui exercițiu.

### 8. ROTAȚIA INTERNĂ A ȘOLDULUI

Repetări: 8 exerciții, 2-3 zile/săptămână

Mușchii lucrați: mușchii ischiogambieri; întinderea ar trebui resimțită în partea posterioară a coapsei

Echipament necesar: Începeți cu o greutate care permite 8 repetări și avansați la 12 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați câte o greutate de 0,5 kg. De fiecare dată când creșteți greutate, începeți din nou cu 8 repetări și continuați până la 12.



- Întindeți-vă pe o parte pe o masă sau pe o bancă de kinetoterapie, cu o pernă între coapse. Puneți brațul de jos în fața corpului și folosiți o pernă sub cap, pentru confort, dacă este nevoie.
- Aduceți piciorul de deasupra în față și coborâți talpa astfel încât să fie sub nivelul mesei, ca în poziția „de start” din imaginea alăturată. Piciorul de jos poate fi ușor îndoit pentru echilibru.
- Rotiți șoldul și ridicați piciorul cât mai sus posibil, ca în poziția „de finish” din imaginea alăturată.
- Coborâți încet piciorul înapoi în poziția „de start”, numărând până la 5.
- Repetați, apoi efectuați exercițiul și pe cealaltă parte.

**Important:** Rămâneți centrat pe o parte și nu vă aplecați corpul înainte sau înapoi.

# PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU ȘOLD

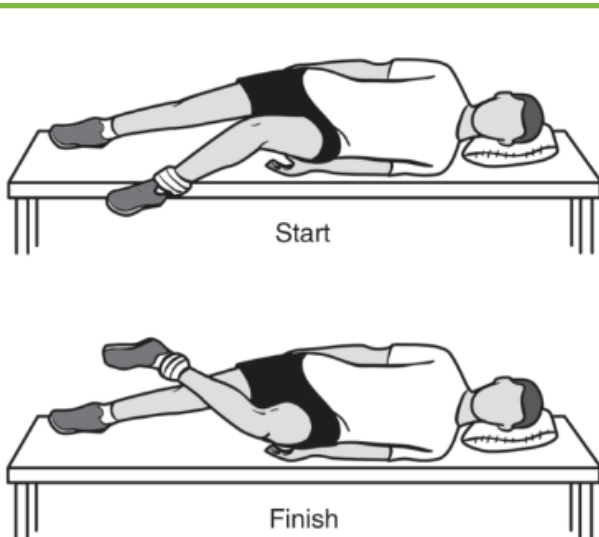
## - Exerciții de tonifiere -

### 9. ROTAȚIA EXTERNĂ A ȘOLDULUI

Repetări: 8 exerciții, 2-3 zile/săptămână

Mușchii lucrați: mușchii piriformi; întinderea ar trebui resimțită în fese

Echipament necesar: Începeți cu o greutate care permite 8 repetări și avansați la 12 repetări. Pe măsură ce exercițiul devine mai ușor de efectuat, adăugați câte o greutate de 0,5 kg. De fiecare dată când creșteți greutate, începeți din nou cu 8 repetări și continuați până la 12.



- Întindeți-vă pe o parte pe o masă sau pe o bancă de kinetoterapie. Așezați-vă brațul de jos în fața corpului și folosiți o pernă sub cap pentru confort, dacă este nevoie.
- Aduceți piciorul de jos în față și coborâți talpa piciorului astfel încât să fie sub nivelul mesei, ca în poziția „start” din imaginea alăturată. Piciorul de deasupra va fi întins pentru a vă ajuta la echilibru.
- Rotiți șoldul și ridicați piciorul cât mai sus posibil, ca în poziția „finish” din imaginea alăturată.
- Coborâți încet piciorul înapoi în poziția de „start”, numărând până la 5.
- Repetați și efectuați exercițiul și pe cealaltă parte.

**Important:** Rămâneți pe o parte și nu vă aplecați corpul înainte sau înapoi.