



KINETOTERAPIE

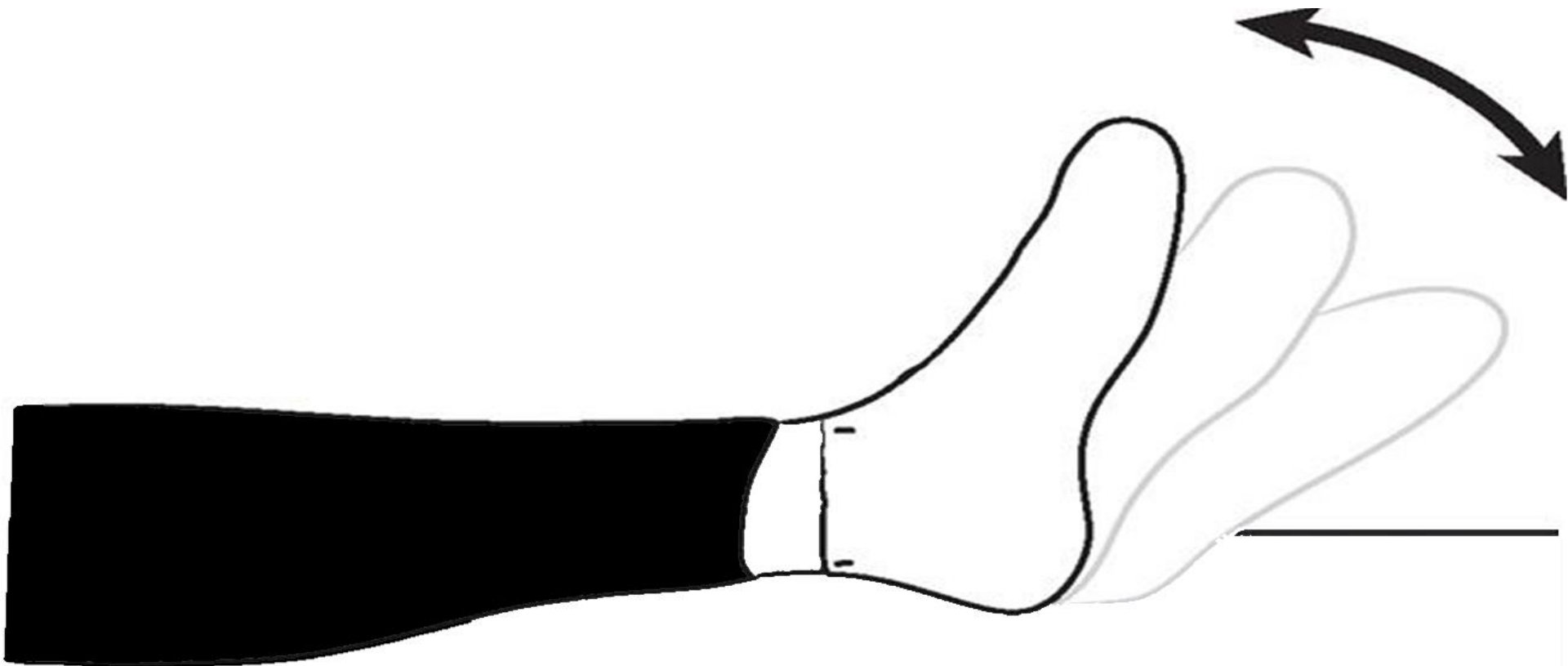
Exerciții pentru genunchi

Dacă apare durere la executarea unui exercițiu ne oprim din executarea sa și scoatem exercițiul din circuit.

Execițiul 1

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate), genunchii extinși:
- se face alternativ flexia și extensia ambelor picioare.

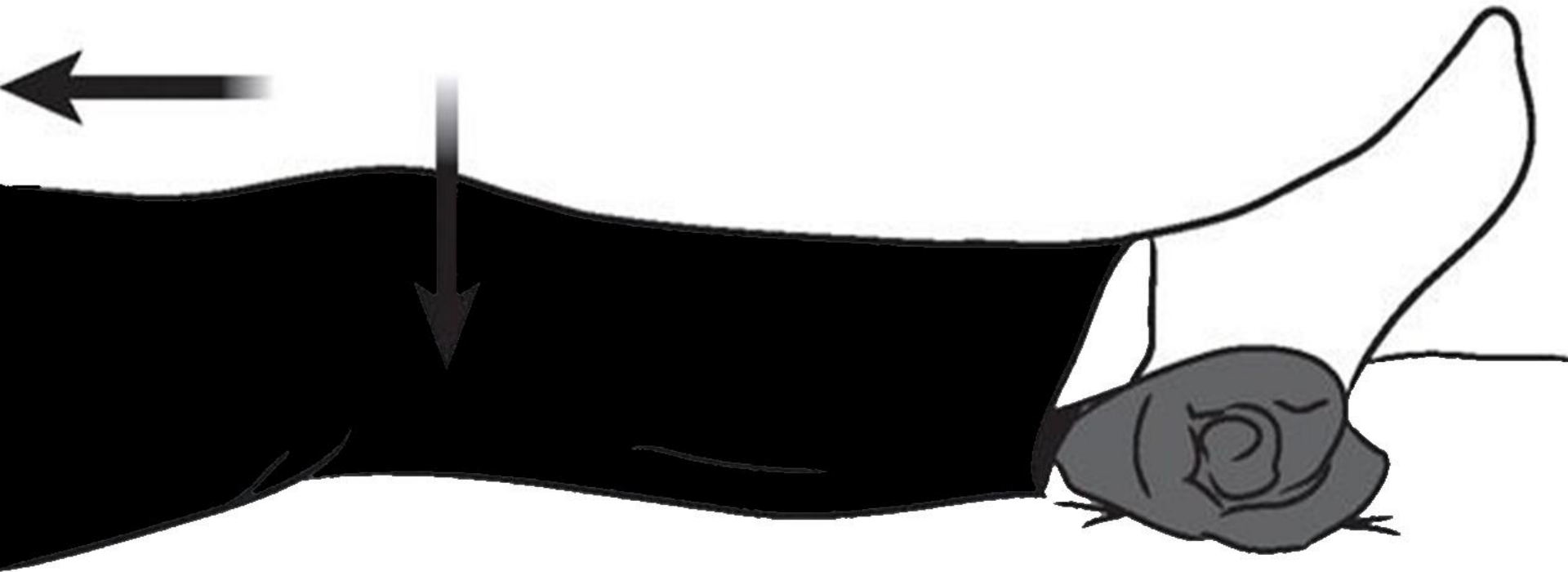
se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 2

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate), se așează un prosp/rola la nivelul călcâiului, membrul inferior întins:
 - se face extensia genunchiului până când se atinge planul patului;
 - se menține 5-10 secunde;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 3

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) – călcâiul membrului pe care îl lucrăm pe planul patului:
 - se face flexia genunchiului (în limita mobilității);
 - se revine la poziția inițială.

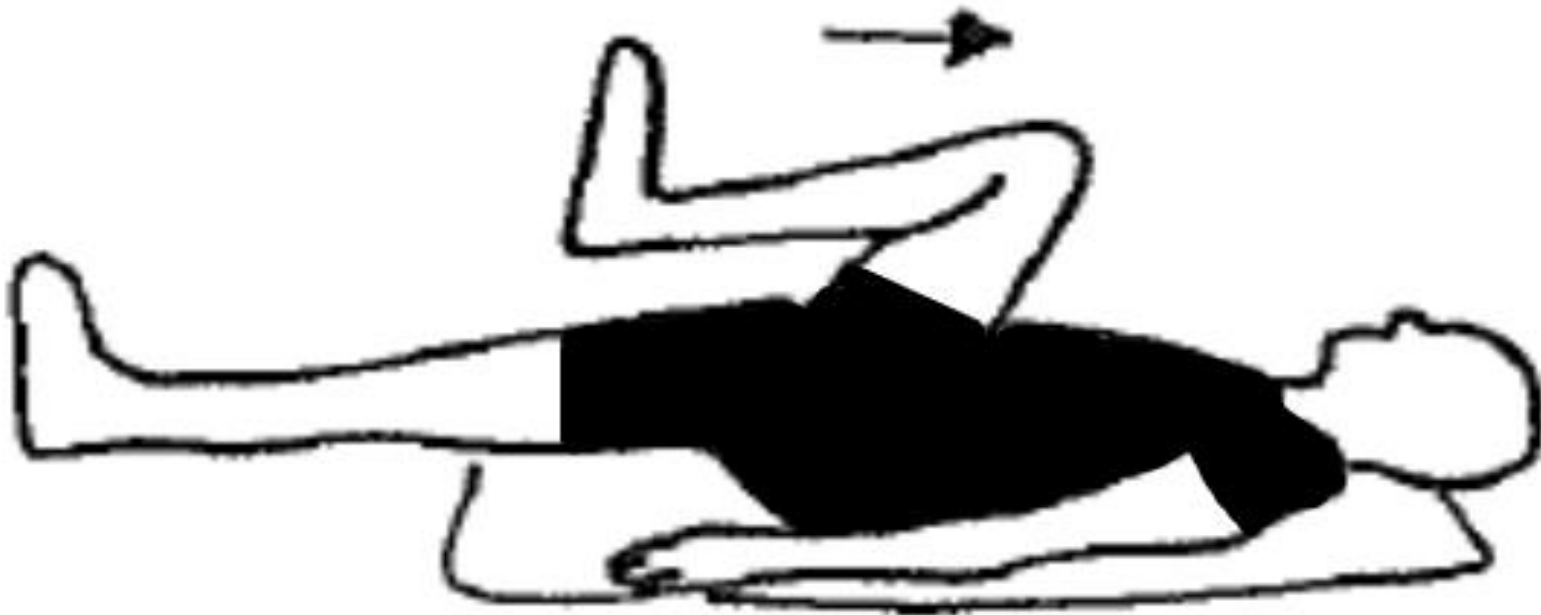
se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 4

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
 - se trage genunchiul drept la piept;
 - se revine la poziția inițială;
 - se trage genunchiul stâng la piept;
 - se revine la poziția inițială.

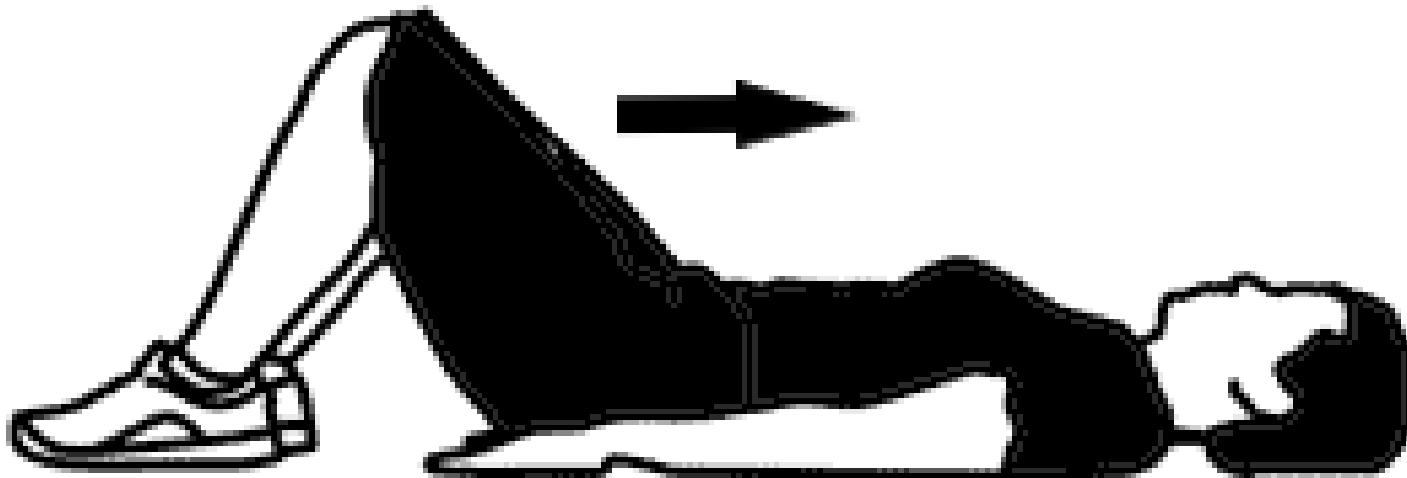
se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 5

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
 - se trag ambii genunchii la piept;
 - se revine la poziția inițială.

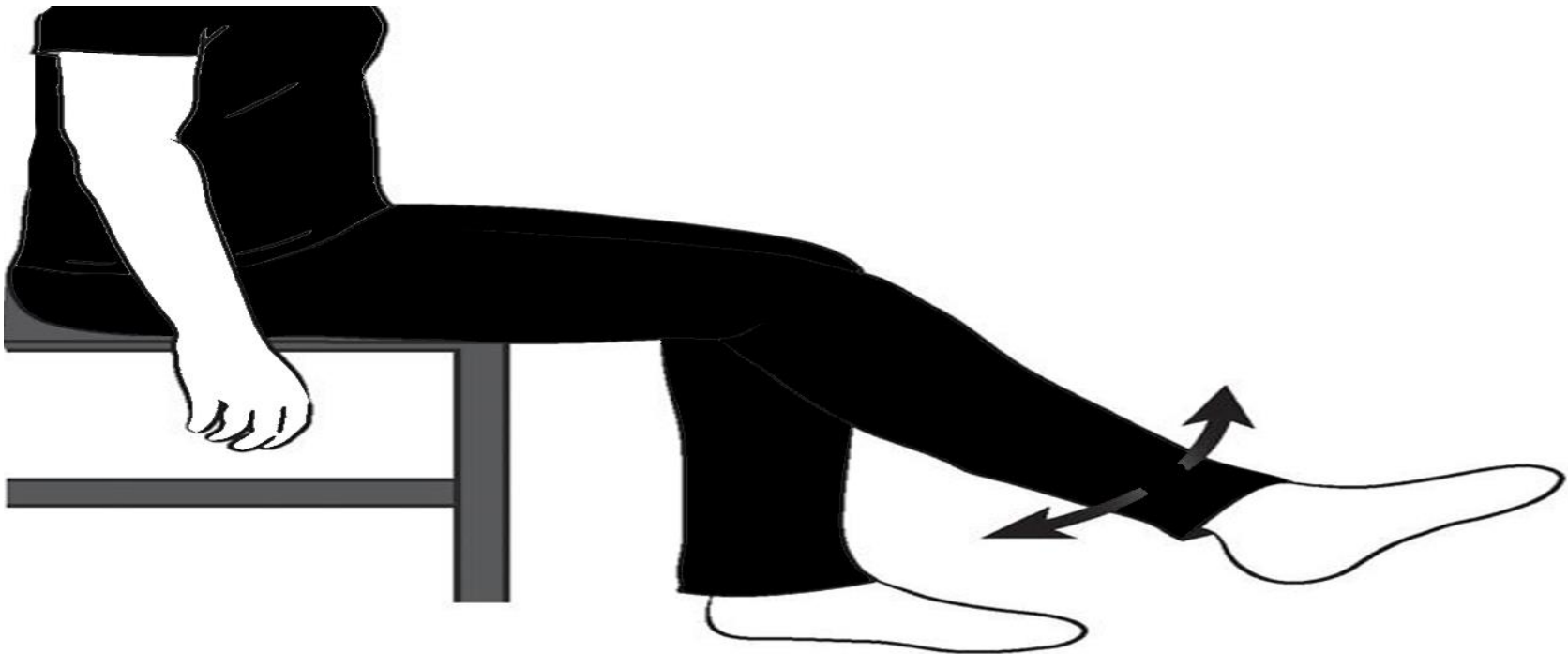
se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 6

- ❖ Din așezat:
 - se face extensia genunchiului drept;
 - se revine la poziția inițială;
 - se face extensia genunchiului stâng;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 7

- ❖ Din ortostatism, sprijinim membrele superioare de un scaun/spalier:
 - se ridică genunchiul drept (nu se ridică peste nivelul taliei);
 - se numără până la 3;
 - se revine la poziția inițială;
 - se ridică genunchiul stâng (nu se ridică peste nivelul taliei)
 - se numără până la 3;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 8

- ❖ Din ortostatism, mâinile se sprijină de scaun/ spalier, se atașează o bandă elastică de membrul inferior pe care dorim să-l lucrăm:
 - se duce membrul inferior anterior (spre înainte);
 - se revine la poziția inițială.

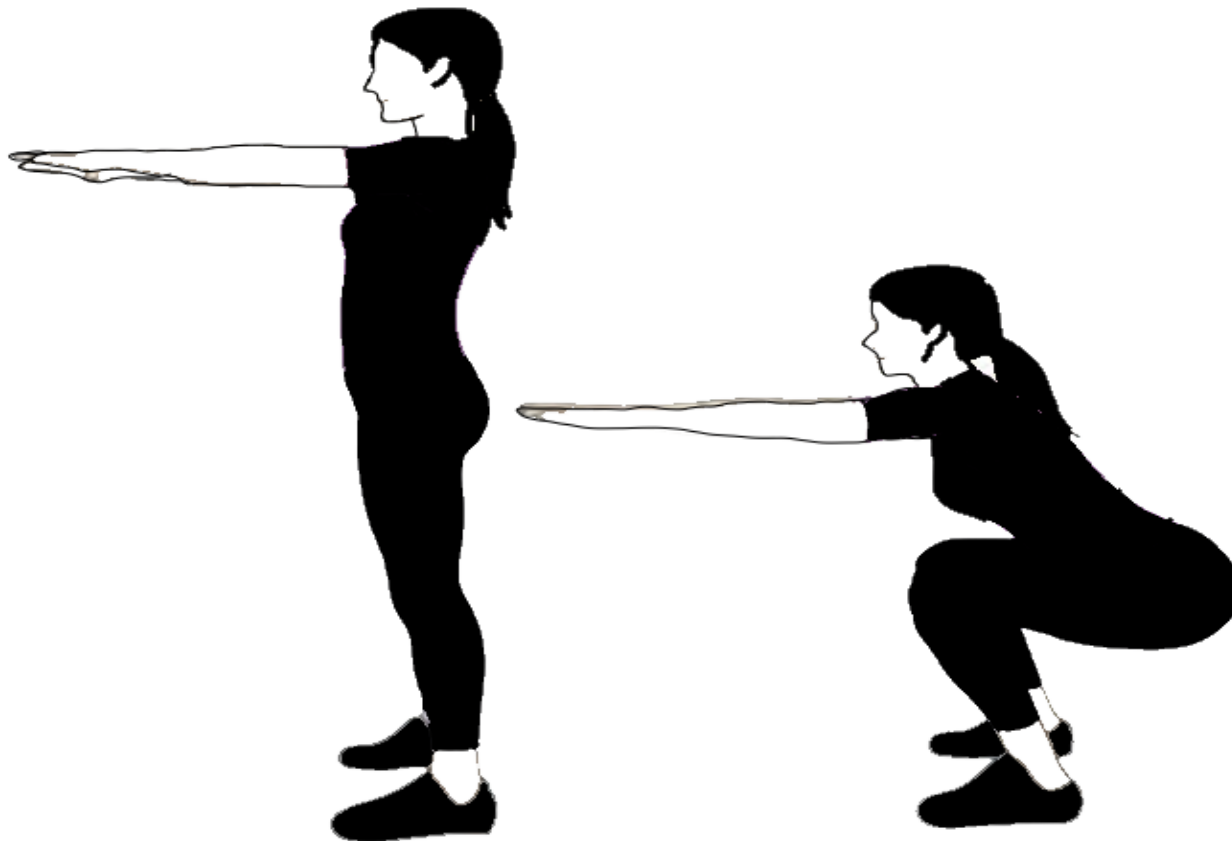
se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 9

- ❖ Din ortostatism, bratele în față și membrele inferioare ușor departate:
 - se face flexia genunchilor;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 3 serii



Exercițiul 10

❖ Mersul pe bicicletă

