

# Tartalom

<b>Figyelmeztetés</b>	6
<b>Ajánlás</b>	7
<b>Ismertető</b>	8
<b>I. ELŐSZÓ</b>	
1.1. Gyógytorna létjogosultsága	9
1.2. Gyógytorna kompromisszumokkal vagy zéró gyógytorna	10
1.3. Szakszerű gyógytorna a csípőprotézissel műtött páciensek számára	10
1.4. Exkluzív környezet	11
1.5. Összefoglalás	11
<b>II. SPECIÁLIS TUDNIVALÓK</b>	
2.1. Rövid ismertető a gyakorlatsorokhoz	12
2.2. Egyéb ismertető a gyakorlatsorokhoz	13
2.3. Nehézségi fokozatok	13
<b>III. ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK</b>	
3.1. Információ a gyakorlaton belüli sorrendről	14
3.2. Leírás, ábrázolás	15
3.3. A gyógytornára megfelelő időpont	15
3.4. Helyes mozdulatok	16
3.5. Klasszikus tiltott mozdulatok	16
3.6. Megjegyzések a klasszikus tiltott mozdulatokhoz	17
3.7. Táblázat a gyógytorna gyakorlatokból	17
<b>IV. ALFA gyakorlatsor /protézis a jobb csípőben/</b>	18
<b>V. BÉTA gyakorlatsor /protézis a jobb csípőben/</b>	26
<b>VI. ALFA gyakorlatsor /protézis a bal csípőben/</b>	38
<b>VII. BÉTA gyakorlatsor /protézis a bal csípőben/</b>	46

<b>VIII. GAMMA gyakorlatsor</b>	58
<b>IX. DELTA gyakorlatsor</b>	70
<b>X. BÓNUSZ gyakorlatsor</b>	90
<b>Utószó</b>	95
<b>Felhasznált irodalom - internet</b>	95
<b>Táblázatok / gyógytorna gyakorlatsorok/</b>	96
<b>Jegyzet</b>	101
<b>Használati útmutató</b>	

## IV. ALFA gyakorlatsor

Nehézség: 01 Könnyű, nem túl megerőltető  
gyakorlatsor

### Jelmagyarázat:

● - csípőprotézis helyének jelölése

▣ - a gyakorlat ábrájára mutató nyíl

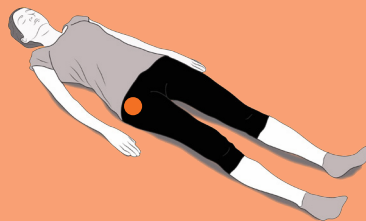
A gyakorlatsor végzése közben végig ügyeljünk arra, hogy

- mindkét alsó végtag ún. rotációs középhelyzetben legyen, vagyis a térdek, lábujjak a plafon felé nézzenek;
- a műtött alsó végtag mindig maradjon enyhe csípőszéles terpeszben, ne vigyük a törzs középvonalán túl és ne kereszteljük;
- a műtött alsó végtagot maximum 90 fokra (derékszögig) hajlítsuk be;
- a gyakorlatsor elvégzéséhez szükségünk van egy párnára.

### 1. Nyújtózás karral együtt

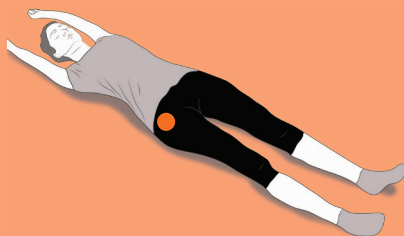
Mindkét karunkat nyújtva fej mellé emeljük, nyújtózás közben belégzés orron keresztül, tágítjuk a mellkasunkat, majd karokat visszazárjuk a törzs mellé, kilégzés szájon át. Karokat nyújtva fej mellé emeljük, nyújtózás közben belégzés orron keresztül, tágítjuk mellkasunkat, majd a karokat visszazárjuk a törzs mellé, kilégzés szájon át. /nehézség:01/

### alaphelyzet



Kiinduló helyzet: Hátunkon fekszünk, karok nyújtva a törzs mellett, lábak nyújtva a talajon csípőszéles terpeszben, térdek és lábujjak a plafon felé néznek.

### 1. gyakorlat



## 5. Terpesztés és zárás

Mindkét lábunkat kinyújtjuk csípőszéles terpeszbe, térdek a plafon felé néznek. Két lábunkat egyszerre kicsúsztatjuk nagy terpeszbe, és visszahúzzuk kiinduló helyzetbe. Lábakat kicsúsztatjuk terpeszbe, és visszahúzzuk kiinduló helyzetbe. Még egyszer kicsúsztatjuk terpeszbe, és visszahúzzuk kiinduló helyzetbe.

*/nehézség:02/*

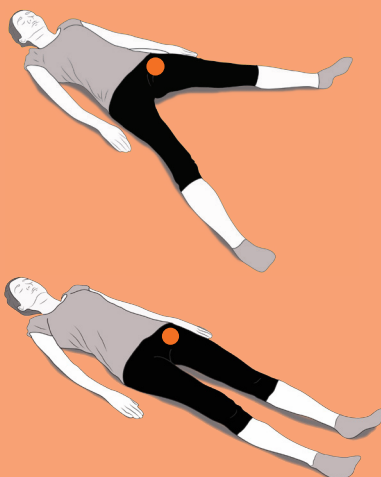
## 6. Medenceemelés

Először a jobb lábunkat, majd a bal lábunkat talpra húzzuk, lábak csípőszéles terpeszben maradnak, térdek között ökölnyi távolság, lábfejek párhuzamosak egymással. Farizmokat összeszorítva medencénket felemeljük magasra, majd visszaengedjük. Farizmok szorításával medencénket megemeljük, lassan visszaengedjük, megemeljük, visszaengedjük, még egyszer megemeljük, majd visszaengedjük és ellazítunk. */nehézség:02/*

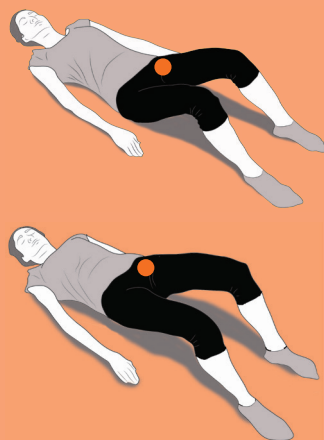
## 7. Medenceemelés helyben lépegetéssel

Figyelem! Ezt a gyakorlatot csak akkor végezze, ha Önnek a végtag részleges vagy teljes terhelése megengedett. Ismét megemeljük magasra a medencénket, fent megtartjuk és kicsiket lépegetünk helyben, jobb lábbal, bal lábbal. Jobb láb, bal láb, jobb láb, bal láb és vissza engedjük a medencénket a talajra. Még egyszer felemeljük a levegőbe, fent megtartjuk, és kicsiket lépegetünk helyben. Jobb láb, bal láb, jobb, bal, jobb, bal és visszaengedjük a talajra. */nehézség:02/*

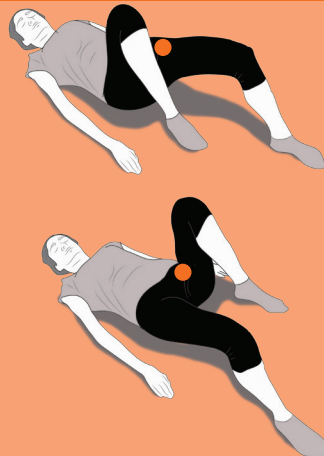
### 5. gyakorlat



### 6. gyakorlat



### 7. gyakorlat



### 15. O. nyújtott lábemelés (op. láb.)

Maradnak nyújtva a lábak a törzs folytatásában. Saroknyújtózással fölemeljük a jobb lábat, és visszatesszük a párnára. Térdünk végig előre felé néz, nem hagyjuk kifordulni a lábat. Emeljük és visszatesszük, emeljük és visszatesszük, megint emeljük és visszatesszük. /nehézség:03/

### 16. O. biciklizés (op. láb.)

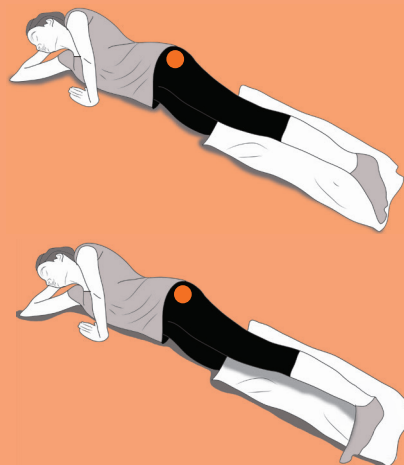
Lazán behajlítjuk a lábakat, váll, csípő és sarok egy vonalban helyezkedik el. Bal lábat felemeljük, biciklizünk vele. Has felé húzzuk a térdet, de 90 foknál nem hajlítunk nagyobbat. Innen előre nyújtjuk a lábszárat és nyújtva hátravisszük. Hasunk felé húzzuk, előre nyújtjuk és nyújtva hátra. Figyelünk, hogy nem fordulunk hátra medencéből, és nem húzzuk 90 foknál feljebb a térdet. Fölhúzzuk, előrenyújtjuk és nyújtva hátra. Fölhúzzuk, előrenyújtjuk és nyújtva hátra. Még egyszer föl, előre, hátra, és rátesszük a lábat a párnára.

/nehézség:03/

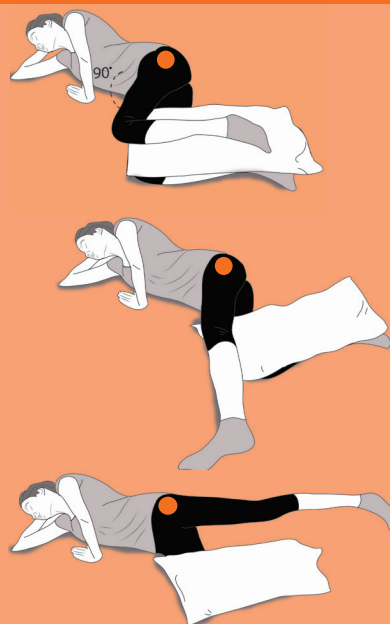
### 17. O. lábnyújtásból térdhajlítás hátra együtt

Most mindkét térdet kinyújtjuk a törzs folytatásában, párnával együtt. Innen kiindulva hátrafelé hajlítjuk a térdet, sarkunkat a fenekünkhöz közelítjük, majd visszanyújtjuk kiinduló helyzetbe. Hátrafelé hajlítjuk a térdet, visszanyújtjuk, hátra hajlítjuk, visszanyújtjuk, még egyszer hátrahajlítjuk és visszanyújtjuk. /nehézség:02/

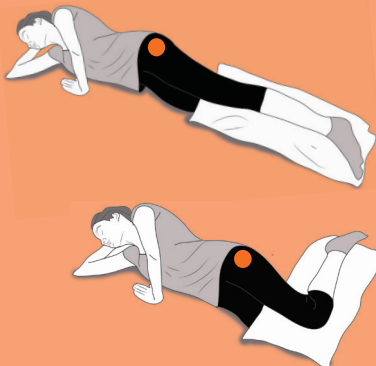
#### 15. gyakorlat



#### 16. gyakorlat



#### 16. gyakorlat



végig lent van, lábfej plafon felé néz. Megtartjuk egy kicsit a vég helyzetben, majd visszacsúsztatjuk kiinduló helyzetbe. Terpeszbe csúsztatjuk, megtartjuk, majd vissza középre. Terpeszbe csúsztatjuk, megtartjuk, majd vissza középre. Még egyszer terpeszbe csúsztatjuk, megtartjuk, majd vissza középre  
/nehézség:02/

### 9. Terpesztés és zárás

Mindkét lábunkat kinyújtjuk csípőszéles terpeszbe, térdek a plafon felé néznek. Két lábunkat egyszerre kicsúsztatjuk nagy terpeszbe, és visszahúzzuk kiinduló helyzetbe. Lábakat kicsúsztatjuk terpeszbe, és visszahúzzuk kiinduló helyzetbe. Még egyszer kicsúsztatjuk terpeszbe, és visszahúzzuk kiinduló helyzetbe.  
/nehézség:02/

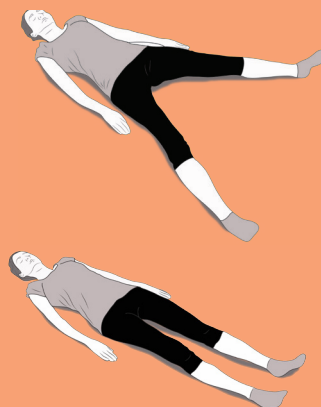
### 10. Medence hátra billentés

Mindkét lábat csúsztatva talpra húzzuk. Hasunkat behúzzuk, derekunkat leszorítjuk a matracba és ellazítunk. Hasunkat behúzzuk, derekunkat leszorítjuk, lazítunk. Még egyszer hasunkat behúzzuk, derekunkat leszorítjuk, majd ellazítunk.  
/nehézség:01/

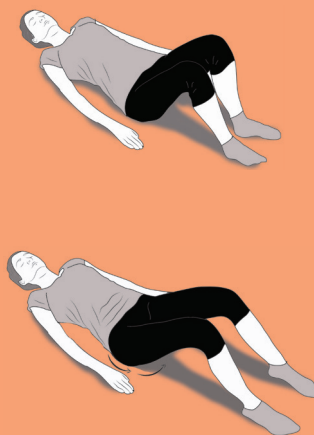
### 11. Medence és gerincemelés csigolyánként

Lábak maradnak talpon, csípőszéles terpeszben. Medencénket megbillentve a talaj felé, farizom feszítéssel megemljük és csigolyáról csigolyára emeljük a gerincünket fel, majd lassan fönről lefelé,

#### 9. gyakorlat



#### 10. gyakorlat



#### 11. gyakorlat



#### 4. Á. váltott lábemelés nyújtva hátra

Visszalépünk kisebb terpeszbe. Szükség szerint egy, vagy két kézzel kapaszkodunk. Behúzzuk a hasunkat, ráfeszítünk a farizomra, majd jobb lábunkat nyújtva hátraemeljük saroknyújtózással, és vissza középre. Bal lábunkat nyújtjuk hátra saroknyújtózással, majd vissza. Jobb lábunkat nyújtjuk hátra, vissza. Bal láb, vissza. Még egyszer jobb láb, vissza és bal, vissza. /nehézség:01/

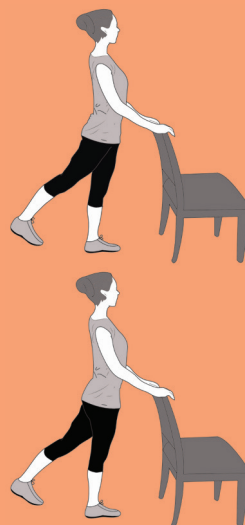
#### 5. Á. váltott lábemelés nyújtva oldalra

Maradunk csípőszéles terpeszben. Jobb lábunkat oldalra emeljük saroknyújtózással, nem dőlünk el oldalra, lábfej előre néz és vissza középre. Bal lábat emeljük nyújtva oldalra saroknyújtózással és vissza. Jobb láb oldalra, vissza. Bal láb oldalra, vissza. Még egyszer jobb láb, vissza és bal láb, vissza. /nehézség:02/

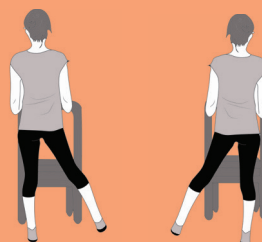
#### 6. Á. térdhajlítás váltva

Széles terpeszben állunk, két kézzel kapaszkodunk. Jobb térdünket hajlítjuk úgy, hogy a bal sarkunk a farizom felé közeledik, comb igyekszik hátrafelé tartani, és vissza középre. Bal sarkunkat közelítjük a farizom felé és vissza. Jobb sarkunkat közelítjük a farizom felé, vissza. És bal sarkunkat közelítjük a farizom felé, majd visszahozzuk középre. /nehézség:01/

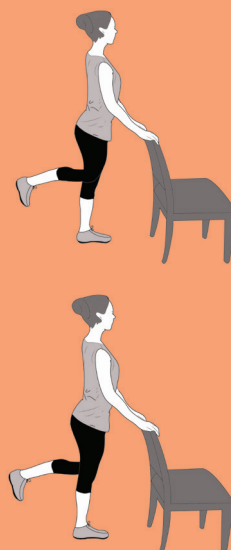
#### 4. gyakorlat



#### 5. gyakorlat



#### 6. gyakorlat



## Táblázatok /gyógytorna gyakorlat sorok/

ALFA			
Protézis a jobb csípőben		Protézis a bal csípőben	
1	Nyújtózás karral együtt	Nyújtózás karral együtt	1
2	Lábfejintegetés együtt	Lábfejintegetés együtt	2
3	Combfeszítés és farizomszorítás	Combfeszítés és farizomszorítás	3
4	Talpra húzás váltva	Talpra húzás váltva	4
5	Talpra húzás folyamatosan	Talpra húzás folyamatosan	5
6	Lábcúsztatás nyújtva terpeszbe felváltva	Lábcúsztatás nyújtva terpeszbe felváltva	6
7	Terpesztés és zárás	Terpesztés és zárás	7
8	Medenceemelés	Medenceemelés	8
9	Helyben lépegetés	Helyben lépegetés	9
	<b>Bal oldalra fordulás</b>	<b>Jobb oldalra fordulás</b>	
10	O. hajlított lábemelés (op. láb)	O. hajlított lábemelés (op. láb)	10
11	O. térdnyújtás comb folytatásába (op.láb)	O. térdnyújtás comb folytatásába (op.láb)	11
12	O. hashoz-kinyújt együtt	O. hashoz-kinyújt együtt	12
13	O. lábnyújtózás (op.láb)	O. lábnyújtózás (op.láb)	13
14	O. lábnyújtásból térdhajlítás hátra (op. láb)	O. lábnyújtásból térdhajlítás hátra (op. láb)	14
	<b>Felülés</b>	<b>Felülés</b>	
15	Ü. térdnyújtás váltva	Ü. térdnyújtás váltva	15
16	Ü. térdnyújtás együtt	Ü. térdnyújtás együtt	16
17	Ü. légzés	Ü. légzés	17

### Jelmagyarázat:

H.= hason

O.= oldalon

Ü.= ülve

Á.= állva

ÁO.= állva oldalt



# BÉTA

Protézis a jobb csípőben		Protézis a bal csípőben	
1	Nyújtózás ellentétes karral és lábbal	Nyújtózás ellentétes karral és lábbal	1
2	Lábfejtegetés váltva	Lábfejtegetés váltva	2
3	Saroklenyomás váltva	Saroklenyomás váltva	3
4	Talpra húzás folyamatosan	Talpra húzás folyamatosan	4
5	Terpesztés és zárás	Terpesztés és zárás	5
6	Medenceemelés	Medenceemelés	6
7	Medenceemelés helyben lépegetéssel	Medenceemelés helyben lépegetéssel	7
8	Előre hátra lépegetés	Előre hátra lépegetés	8
9	Terpeszbe középre lépegetés	Terpeszbe középre lépegetés	9
10	Talpon terpeszben sarkon állva medenceemelés	Talpon terpeszben sarkon állva medenceemelés	10
11	Talpról comb folytatásába nyújt	Talpról comb folytatásába nyújt	11
12	Nyújtózás lábbal	Nyújtózás lábbal	12
	<b>Bal oldalra fordulás</b>	<b>Jobb oldalra fordulás</b>	
13	O. hajlított lábemelés (op.láb)	O. hajlított lábemelés (op.láb)	13
14	O. hashoz kinyújt együtt	O. hashoz kinyújt együtt	14
15	O. nyújtott lábemelés(op.láb)	O. nyújtott lábemelés (op. láb)	15
16	O. biciklizés(op.láb)	O. biciklizés (op. láb)	16
17	O. lábnyújtásból térdhajlítás hátra együtt(op.láb)	O. lábnyújtásból térdhajlítás hátra együtt(op.láb)	17
18	O. hashoz-hajlítva hátra (op. láb)	O. hashoz-hajlítva hátra (op. láb)	18
19	O. nyújtózás karral lábbal (op.láb)	O. nyújtózás karral lábbal (op.láb)	19
	<b>Hasra fordulás</b>	<b>Hasra fordulás</b>	
20	H.lábujjtámasz combfeszítéssel	H.lábujjtámasz combfeszítéssel	20
21	H. nyújtott lábemelés váltva	H. nyújtott lábemelés váltva	21
22	H. váltott lábbal terpeszbe bal kezd	H. váltott lábbal terpeszbe bal kezd	22
23	H. váltott lábbal terpeszbe jobb kezd	H. váltott lábbal terpeszbe jobb kezd	23
24	H. egyszerre csúsztat terpeszbe és vissza	H. egyszerre csúsztat terpeszbe és vissza	24
25	H. lábujjtámasz helyben lépegetés	H. lábujjtámasz helyben lépegetés	25
26	H. terpeszbe lépegetés lábujjakon és vissza	H. terpeszbe lépegetés lábujjakon és vissza	26
27	H. térdhajlítás váltva	H. térdhajlítás váltva	27
28	H. térdhajlítás együtt	H. térdhajlítás együtt	28
29	H. hajlított lábemelés váltva	H. hajlított lábemelés váltva	29
	<b>Felülés</b>	<b>Felülés</b>	
30	Ü. térdnyújtás váltva	Ü. térdnyújtás váltva	30
31	Ü. térdnyújtás együtt	Ü. térdnyújtás együtt	31
32	Ü. légzés	Ü. légzés	32

## Használati útmutató

1. Kérjük figyelmesen és alaposan olvassa át a kézikönyvet!
2. Egyeztessen szakorvossal, gyógytornással. Beszéljék meg a nehézségi fokozatokat, egyedi sajátosságokat. /Ebben segítenek az összefoglaló táblázatok, leírások, egyéb információk./
3. A műtét után fokozatosan kezdjen el tornázni. Először az alfa, béta, majd később a rehabilitáció második felében a gamma, delta, bónusz gyógytorna gyakorlatsorokra.
4. A rehabilitáció elején megkülönböztetjük, hogy melyik oldalon van a protézis. Amennyiben Önnek a jobb csípőjében történt a protézis beültetés, akkor az alfa és béta gyakorlatsorok esetében tornázzon "a protézis a JOBB csípőben" gyakorlatokra. Amennyiben Önnek a bal csípőjében történt a protézis beültetés, akkor az alfa és béta gyakorlatsorok esetében tornázzon "a protézis a BAL csípőben" gyakorlatokra. Ha mindkét csípőjét megoperálták, akkor azt a csípőt tekintse érintettnek, amelyikben Önnél legutoljára történt a protézis beültetés.
5. A fentieket figyelembe véve indítsa el a gyógytorna film /DVD lemez/ adott gyakorlatsorát!

A rehabilitáció után, a felépülést követően bármelyik gyógytorna gyakorlatsorra tornázzhat. Visszatérhet korábbi "könnyebb" gyakorlatsorokra, de tornázzhat a "nehezebb" gyakorlatsorokra is, azaz kombinálhatja, hogy az adott napon melyik gyakorlatsorra tornázzon. Lehetősége lesz arra, hogy változatosan tornázzon a mindennapjai során.

**Jó egészséget!**

