

# HalluxCenter

Program rehabilitacji dla Pacjentów po operacyjnej korekcji:  
palucha koślawego (hallux valgus),  
palucha sztywnego (hallux rigidus),  
oraz palców młotkowatych



Autor programu:

lek. Jędrzej Kosmowski  
kierownik kliniki HalluxCenter

tel.: +48 607 66 55 67  
[http: www.halluxcenter.pl](http://www.halluxcenter.pl)  
e-mail: [kontakt@halluxcenter.pl](mailto:kontakt@halluxcenter.pl)

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- po zabiegu obowiązuje **bezwzględny** zakaz obciążania przodostopia przez okres **6 tygodni**
- w tym okresie do chodzenia należy używać specjalnego obuwia chroniącego przodostopie przed obciążaniem (Fot.1)
- używając **kul łokciowych** do asekuracji należy zachować następującą kolejność ruchów:
  1. kule
  2. noga operowana
  3. noga nieoperowana
- kolejność ruchów podczas chodzenia po schodach:
  - **WCHODZENIE**
    1. noga nieoperowana
    2. kule
    3. noga operowana
  - **SCHODZENIE**
    1. kule
    2. noga operowana
    3. noga nieoperowana
- we wczesnym okresie pooperacyjnym (6-8 tygodni) zaleca się usunięcie z podłóg dywaników, kabli, progów, aby zmniejszyć **ryzyko potknięcia i upadku**
- w celu zmniejszenia dolegliwości bólowych oraz obrzęku operowanej kończyny zaleca się układanie nogi w wyproście i elewacji (Fot.2)
- dodatkowo można stosować **okłady z lodu** obejmujące operowaną stopę, 1-2 razy dziennie przez 20 minut (Fot.3)
- po okresie unieruchomienia należy rozpocząć **ćwiczenia**, których celem jest przywrócenie pełnej ruchomości i funkcji operowanego stawu
- po ćwiczeniach także wskazane jest stosowanie okładów z lodu i ułożenie kończyny w elewacji przez około 20 minut
- ważny element profilaktyki oraz rehabilitacji po leczeniu operacyjnym stanowi odpowiedni **dobór obuwia**, którego szeroki „przód” powinien zapewniać komfortowe ułożenie wszystkich palców stopy



Fot. 1



Fot. 2



Fot. 3

W PRZYPADKU PYTAŃ LUB WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCYCH PROCESU REHABILITACJI  
SKONTAKTUJ SIĘ Z FIZJOTERAPEUTĄ, mgr Magdalena Richter, tel. 502 549 705

# ZESTAW ĆWICZEŃ

## TYDZIEŃ 1 - 6

**Ćwiczenia przeciwzakrzepowe wykonywane w leżeniu na plecach.**

**Ćwiczenia można wykonywać bez zdejmowania buta pooperacyjnego lub w bucie.**

**Przez pierwsze 6 tygodni ćwiczenia należy wykonywać co 2 godziny w ciągu dnia.**

### Ćwiczenie 1



Ruch: zginanie stóp maksymalnie “do góry” i “na dół”, jednocześnie obie stopy lub naprzemiennie

Ilość powtórzeń: 50 razy

### Ćwiczenie 2



Ruch: zgięcie stawu skokowego, kolanowego i biodrowego.

Podczas ćwiczenia nie należy odrywać stopy od podłoża.

Ilość powtórzeń: 20-50 razy

# ZESTAW ĆWICZEŃ

## TYDZIEŃ 7 - 12

Po okresie unieruchomienia trwającym zazwyczaj 6 tygodni przedstawione ćwiczenia powinny być wykonywane co najmniej 2 razy dziennie. Należy przestrzegać zalecanej liczby powtórzeń każdego ćwiczenia.

### Ćwiczenie 3

Ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej lub siedzącej



#### Ćwiczenie rozkładania palców stopy z użyciem separatora

Ruch: napięcie mięśni palców, taka by rozdzielić palce stopy od siebie i unieść lekko do góry. Przytrzymać 3 sekundy, rozluźnić.

Ilość powtórzeń: 10 razy

### Ćwiczenie 4



#### Ćwiczenie zginania palców stopy z użyciem ręcznika

Ruch: zginanie palców stopy, taka by zwinąć ręcznik umieszczony pod przednią częścią stopy

Ilość powtórzeń: 10 razy

## ZESTAW ĆWICZEŃ

### Ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej

#### Ćwiczenie 5



#### Ćwiczenie stania na palcach

Ruch: wspięcie na palce, utrzymanie pozycji 3 sekundy, powrót do pozycji wyjściowej

Ilość powtórzeń: 10 razy

#### Ćwiczenie 6



#### Ćwiczenie unoszenia wewnętrznej krawędzi stopy

Ruch: napięcie mięśni wewnętrznej krawędzi stopy, uniesienie łuku stopy do góry, utrzymanie pozycji 3 sekundy, powrót do pozycji wyjściowej

Ilość powtórzeń: 10 razy

## ZESTAW ĆWICZEŃ

### Ćwiczenie 7



#### **Ćwiczenie obciążania przedniej części stopy z użyciem gąbki/pianki**

Ruch: przeniesienie ciężaru ciała na przednią część stopy, dociśnięcie gąbki umieszczonej pod paluchem do podłoża, utrzymanie pozycji 3 sekundy, rozluźnienie

Ilość powtórzeń: 10 razy

### Ćwiczenie 8



#### **Ćwiczenie obciążania przedniej części stopy podczas chodu**

Ruch: przeniesienie operowanej stopy do przodu, podparcie pięty na podłożu, przeniesienie ciężaru ciała na przednią część operowanej stopy, podparcie nogi nieoperowanej na podłożu, następnie płynny powrót do pozycji wyjściowej

Powtórzenie ruchu: 10 razy

# ZESTAW ĆWICZEŃ

## TYDZIEŃ 13 +

### Ćwiczenia równowagi wykonywane w pozycji stojącej

#### Ćwiczenie 9



#### “Półprzysiady”

Ruch: stopy ustawione w lekkim rozkroku, wykonanie przysiadu do około 45° stopni zgięcia w stawach kolanowych (tak, aby kolana nie “wyprzedziły” palców stopy) utrzymanie pozycji 5 sekund, powrót do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń: 10 razy

#### Ćwiczenie 10



#### Ćwiczenie stania na jednej nodze

Ruch: w staniu na nodze operowanej oderwanie pięty od podłoża, utrzymanie ciężaru ciała na palcach przez

3 sekundy, powrót do pozycji wyjściowej

Ilość powtórzeń: 10 razy

## ZESTAW ĆWICZEŃ

### Ćwiczenie 11



#### **Ćwiczenie rozciągające mięśnie łydki**

Ruch: przeniesienie operowanej stopy do tyłu, dociśnięcie pięty do podłoża, taka by kolano było wyprostowane, przytrzymanie 6-8 sekund, rozluźnienie.

Ilość powtórzeń: 5 razy

Następnie dociśnięcie pięty do podłoża i lekkie ugięcie kolana, przytrzymanie 6-8 sekund, rozluźnienie

Ilość powtórzeń: 10 razy

### Ćwiczenie 12



#### **Rozciąganie rozściętna podszwowe w leżeniu na plecach z użyciem taśmy elastycznej**

Ruch: wyprost nogi operowanej, maksymalne napięcie taśmy założonej na stopie, utrzymanie pozycji 6-8 sekund, rozluźnienie

Ilość powtórzeń: 10 razy