



WARSZAWSKIE ZAKŁADY SPRZĘTU ORTOPEDYCZNEGO S.A.



# PORADNIK

DLA PACJENTÓW PO AMPUTACJI  
KOŃCZYN DOLNYCH

W PORADNIKU:

- ĆWICZENIA  
PO AMPUTACJI
- BANDAŻOWANIE
- HARTOWANIE  
I INNE

**ZRÓB  
Z NAMI  
PIERWSZY  
KROK**

*OD 1919 R. POMAGAMY W PEŁNI KORZYSTAĆ Z ŻYCIA.*

# Spis treści

O firmie .....	1
Cel poradnika .....	2
Pozycje ułożeniowe.....	3
Amputacja na poziomie podudzia.....	4
Amputacja na poziomie uda .....	6
Bandażowanie (formowanie kikuta) .....	7
Bandażowanie - amputacja podudzia.....	8
Bandażowanie - amputacja uda .....	9
Bóle fantomowe .....	10
Metoda lustrzana .....	11
Hartowanie .....	12
Ćwiczenia .....	14
Ćwiczenia w protezie .....	40
Przychodnia VARSOVIA MEDICA .....	46
Nasze sklepy ortopedyczne .....	48
Wypożyczalnia sprzętu .....	49

**Autor poradnika:**

**Aneta Doroszkiewicz**

**Mgr fizjoterapii**

**Konsultant Medyczny WZSO S.A.**

# O firmie

Jako pierwsi w Polsce zaczęliśmy wykonywać protezy kończyn dolnych i górnych. Naszą misją jest niesienie pomocy wszystkim, nawet najciężej poszkodowanym pacjentom. Przywracamy sprawność poprzez dostarczanie nowoczesnych produktów ortopedycznych, które pozwalają w pełni korzystać z życia.

Dobieramy produkty do potrzeb, oczekiwań, aktywności i możliwości pacjenta. Dokładnie i fachowo dokonujemy pomiaru, zapewniając najlepszy komfort użytkowania protezy oraz największy poziom autonomii w funkcjonowaniu pacjenta w życiu codziennym. Instruujemy jak prawidłowo formować kształt kikuta poprzez bandażowanie oraz dobór środków pielęgnacyjnych. Uczymy chodzić w protezie, korzystać z pomocy kul ortopedycznych, balkoniku jak i funkcjonowania w codziennym życiu. Pomagamy pacjentom odnaleźć się w nowej sytuacji i zaakceptować siebie oraz nowe warunki życia. Dzięki specjalistycznemu sprzętowi i odpowiedniej rehabilitacji, pacjenci mogą powrócić do dawnej aktywności i są w stanie realizować się we wszystkich ważnych sferach życia. Przywracamy im wiarę we własne możliwości.

Zapraszamy do poznania nas bliżej!  
Warszawskie Zakłady Sprzętu Ortopedycznego S.A.

# Cel poradnika

Ten poradnik ma na celu wprowadzić Ciebie oraz Twoich najbliższych w tematykę postępowania po amputacji kończyn. Bardzo istotne jest by zrozumieć zmiany następujące w organizmie po amputacji, oraz jak świadome postępowanie może przyspieszyć proces powrotu do sprawności. Nasz konsultant medyczny oraz inni nasi specjaliści pomogą na każdym etapie tego procesu, począwszy od rehabilitacji, formowania kikuta po dobór idealnej protezy dla Ciebie.

Jesteśmy tu dla Ciebie!



# Pozycje łożeniowe

Pacjent tuż po amputacji dąży do pozycji wygodnej i bezbolesnej, co nie zawsze wiąże się z optymalnym ułożeniem kończyny. Po amputacji tkanki bardzo szybko skracają się z powodu bólu, unieruchomienia czy utraty elastyczności tkanek.

Przykurcze w dużym stopniu utrudniają rehabilitację, dopasowanie protezy, jak również uniemożliwiają prawidłowy chód. Dlatego tak ważne jest zapobieganie przykurczom.

## Uwaga!

Pracę rozpocznij początkowo od odpowiednich pozycji łożeniowych (przeciwprzykurczowych). Takie pozycje zwiększają odpływ płynów z tkanek, czyli w ten sposób zapoczątkujesz pracę przeciwobrzękową.

Pozycje łożeniowe to układanie ciała oraz kończyn, które wymusza prawidłowe ustawienie stawów w pozycji rozciągnięcia tkanek miękkich (m.in. mięśni, więzadeł, ścięgien). Jest to prosta forma terapii przeciwprzykurczowej, którą można stosować w trakcie odpoczynku, oglądania telewizji czy czytania.

## Ważne!

*W miarę możliwości, jak najwcześniej po operacji, należy układać się w pozycjach przeciwprzykurczowych, najlepiej 5-10 minut kilka razy w ciągu dnia. Czas pozycji łożeniowych należy sukcesywnie wydłużać.*

# Amputacja na poziomie podudzia

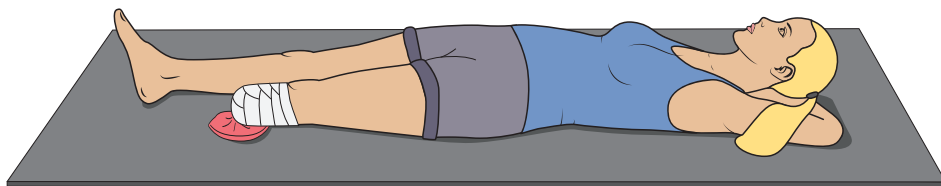
Przy amputacji podudzia tendencją jest powstawanie przykurczy zgięciowych w stawie kolanowym, dlatego też prawidłową pozycją ułożeniową jest ułożenie (np. na krześle, łóżku) kończyny amputowanej z wyprostowanym stawem kolanowym.

## Uwaga!

Należy unikać ciągłego zgięcia kolana, na przykład z wykorzystaniem poduszki bądź wałka pod stawem kolanowym, ponieważ może to prowadzić do powstawania przykurczy zgięciowych w stawie kolanowym.

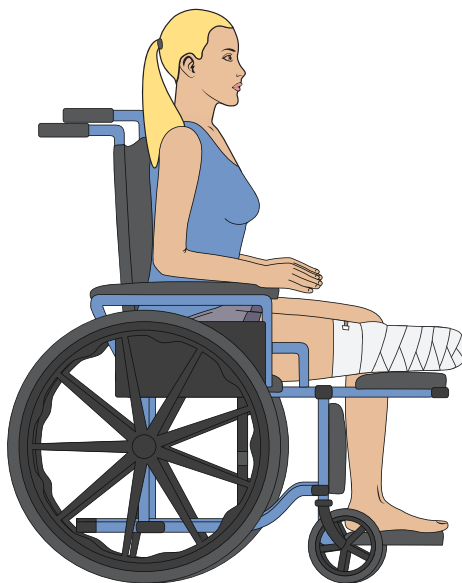
## Ważne!

*Podczas wyprostu w stawie kolanowym można ułożyć poduszkę lub wałek z koca pod samym końcem kikuta, upewniając się, że nie leży pod zgięciem kolanowym. Takie ułożenie wspomogę rozciąganie przykurczonych mięśni.*



# Amputacja na poziomie podudzia

Większość osób po amputacji korzysta początkowo z wózka inwalidzkiego. Istotne jest, aby zadbać, żeby był on dobrze dopasowany, z odpowiednio twardeym siedziskiem. W przypadku amputacji podudzia warto stosować podpórkę pod kikut, która utrzyma kikut w pozycji wyprostowanej, tak aby zapobiegać powstawaniu przykurczy zgięciowych w stawie kolanowym.

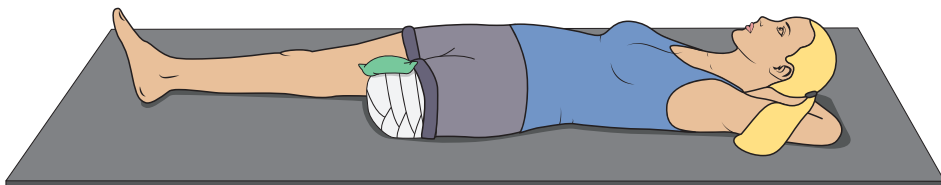
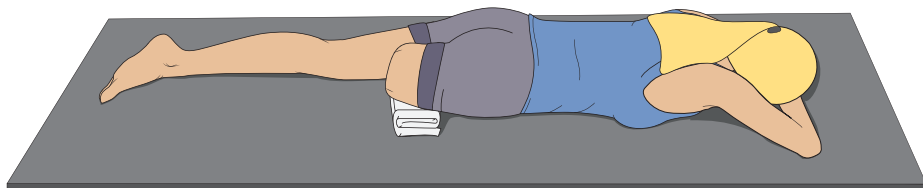


# Amputacja na poziomie uda

Ważne!

*Przy amputacji uda tendencją jest powstawanie przykurczy zgięciowo-odwiedzeniowych w stawie biodrowym.*

Prawidłową pozycją ułożeniową jest leżenie z wyprostowanym kikutem w stawie biodrowym. Jeśli nie ma przeciwwskazań, taką pozycję można uzyskać leżąc na brzuchu. Aby wzmocnić efekt rozciągania przykurczonych tkanek można podłożyć pod koniec kikuta miękkiego wałek np. z koca lub ręcznika. Ewentualnie można ułożyć się na plecach, z ciężarkiem na kikutcie.





# Bandażowanie (formowanie kikuta)

Jeżeli nie występują przeciwwskazania, już od pierwszych dni po operacji można rozpocząć bandażowanie kikuta w celu wprowadzenia kompresji tkanek. Jednocześnie taka praktyka nie tylko pozwala zapobiec i zmniejszyć obrzęk, ale także ograniczyć dolegliwości bólowe. Formując kikut przygotowujesz się do przyszłego protezowania.

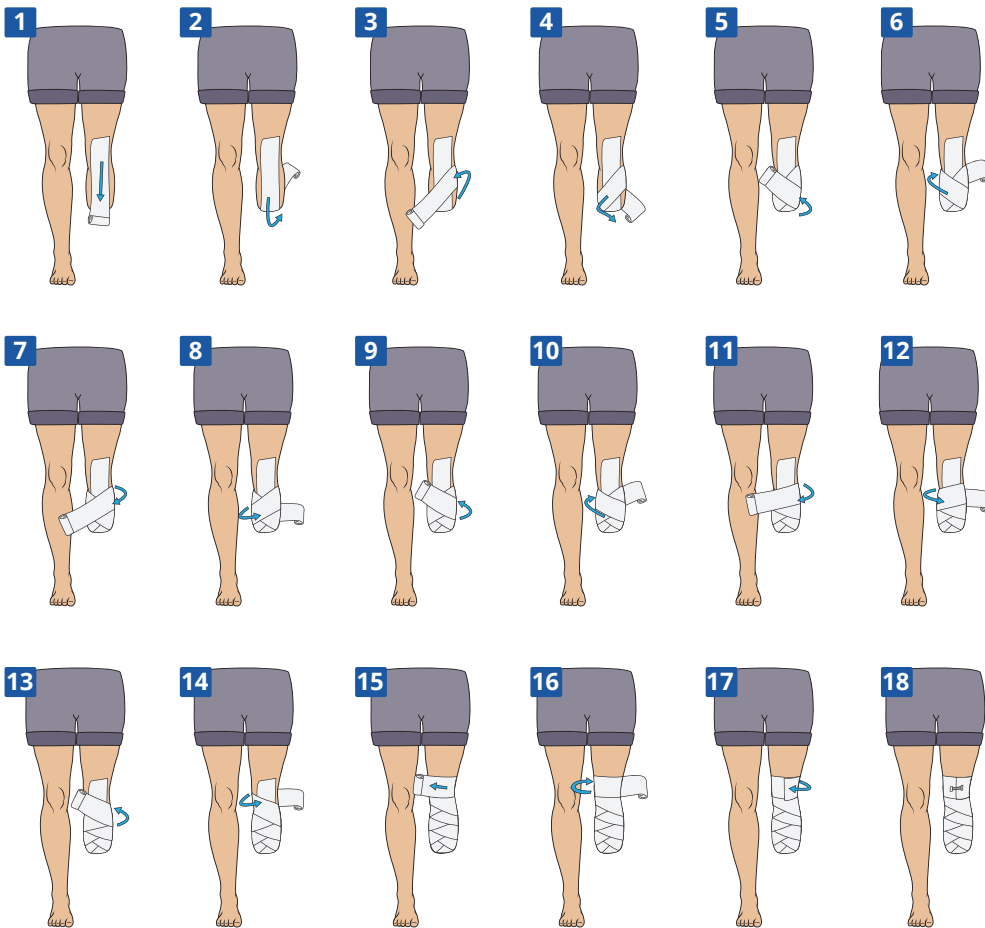
W początkowej fazie używa się do tego bandaży elastycznych, w kolejnym etapie można użyć np. bandaży elastyczno-klejowych. Również dobrym sposobem formowania kikuta jest używanie specjalnych lejów silikonowych. Nasz konsultant pomoże Ci dobrać rodzaj formowania najlepszy dla Ciebie.

## Uwaga!

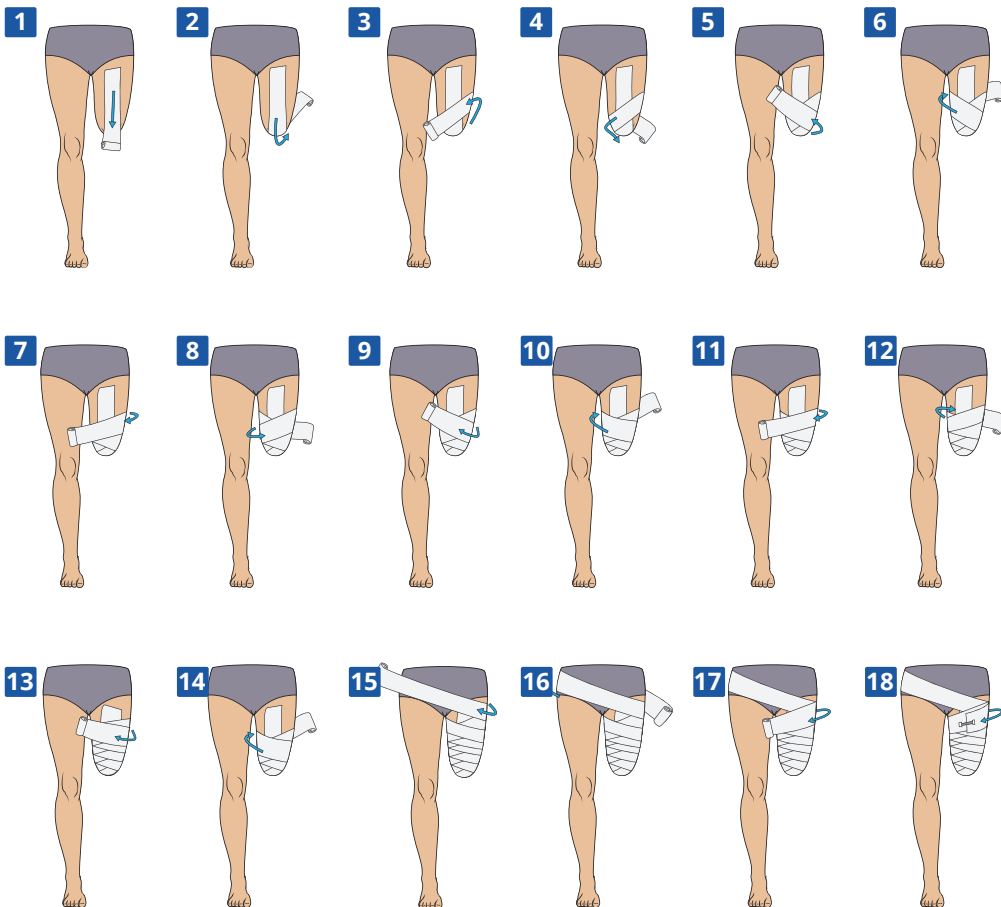
Przed rozpoczęciem terapii formowania ważne jest, by zmierzyć obwody kikuta, tak by mieć punkt odniesienia i móc kontrolować zachodzące zmiany obwodowe. Następane pomiary obwodowe warto wykonywać co około 2-3 dni.

Na początku bandażowanie powinno być wykonane przez wykwalifikowaną osobę, gdyż bardzo ważne jest, żeby zrobić to prawidłowo. Nasz konsultant medyczny, bądź inny nasz wykwalifikowany pracownik, pokaże i nauczy Cię oraz Twoich bliskich jak prawidłowo wykonywać i stosować bandażowanie formujące.

# Bandażowanie - amputacja podudzia



# Bandażowanie - amputacja uda



# Bóle fantomowe

Po amputacji wyraźna większość Pacjentów (60-80%) doświadcza bólów oraz odczuć fantomowych. Są one swego rodzaju reakcją organizmu na brak części ciała, których przyczyny do końca nie są nadal znane. W naszym mózgu odpowiednia część kory mózgowej odpowiada za poszczególne części ciała. Po amputacji OUN (Ośrodkowy Układ Nerwowy) nie odróżnia impulsów nerwowych z amputowanej kończyny czy też wywołanych przez ból kikuta identyfikując je jako ból pochodzący z amputowanej części kończyny bądź ciała.

Nasz mózg jest wyjątkowo „plastyczny”, więc często potrzebuje po prostu czasu, aby zaadoptować się do zaistniałej zmiany. Bóle oraz odczucia fantomowe zazwyczaj ustępują po kilku – kilkunastu tygodniach. W przypadku tylko części Pacjentów te dolegliwości utrzymują się jako ból przewlekły.

Jest wiele metod radzenia sobie z bólem oraz odczuciami fantomowymi. Najpopularniejszymi oraz przynoszącymi najlepsze rezultaty są:

- terapia prądami TENS, elektrostymulacja,
- terapia lustrzana,
- masaż, hartowanie,
- biofeedback,
- akupunktura.

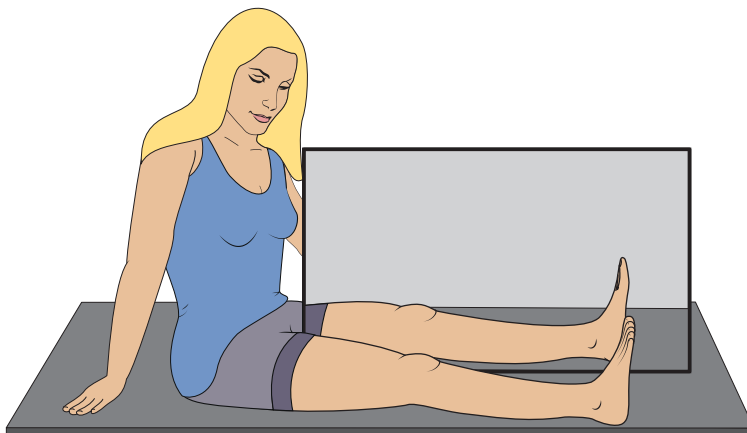
## Ważne!

*Warto skontaktować się z lekarzem prowadzącym, aby uzyskać informacje dotyczące odpowiednich dla Ciebie terapii i ewentualnej farmakoterapii. W razie potrzeby możesz skonsultować się w jednym ze specjalistycznych Ośrodków Leczenia Bólu.*

# Metoda lustrzana

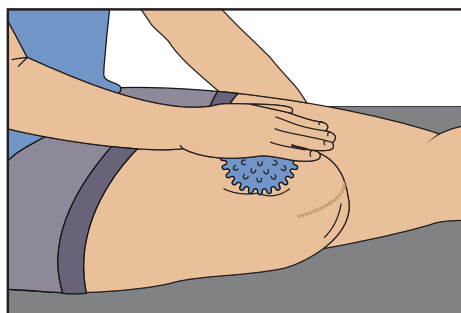
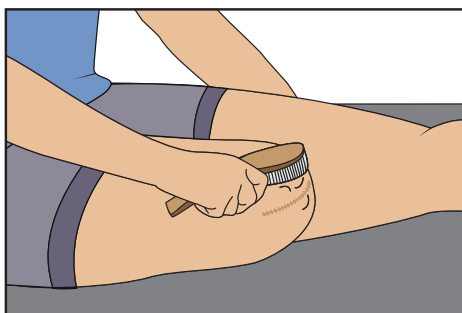
Usiądź płasko, ustaw podłużne lustro pomiędzy kończynami dolnymi, tak by tył lustra był od strony amputowanej, natomiast część lustrzana od strony nieamputowanej.

Prawidłowo ustawione lustro ukaże w odbiciu nieamputowaną nogę, sprawiając iluzję istnienia amputowanej kończyny. Wykonując ruchy kończyną obserwujemy „normalne” ruchy nieamputowanej kończyny. Umożliwia to przede wszystkim zmianę schematu postrzegania ciała u osoby po amputacji oraz usprawnianie i utrwalenie korzystnych zmian w systemie motorycznym mózgu. Nasz konsultant oraz fizjoterapeuta nauczy Cię prawidłowo wykonywać tę oraz inne terapie.



# Hartowanie

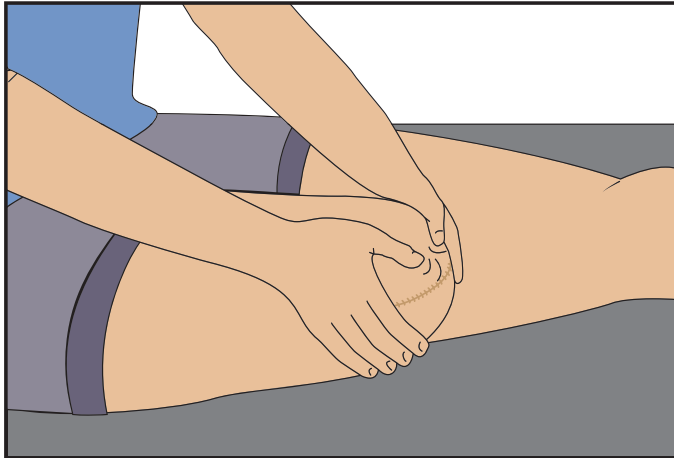
Bardzo często występuje nadwrażliwość skóry i tkanek miękkich po operacji. Różne formy hartowania kikutu widocznie przeciwdziałają nadwrażliwości tej okolicy. Przykładami tego rodzaju terapii jest m.in. masowanie, rozcieranie skóry przy użyciu szorstkiego ręcznika, suchej rękawicy do mycia czy też szczotki bądź piłki z kolcami do masażu. Niezwykle istotne jest, aby zawsze zadbać o higienę skóry oraz używanych przedmiotów.



Początkowo używając np. miękkich szczotek czy też specjalnej rękawicy do kąpieli, należy masować powierzchnię skóry. To pobudzi krążenie powierzchniowe oraz przyspieszy złuszczenie się naskórka na kikutcie. Dobrze jest dostarczać bodźców termicznych, np. pod prysznicem metodą zimno-ciepło, w celu uwrażliwienia kikutu. Należy przy tym pamiętać o kierunku działania – od dystalnego do proksymalnego (od szczytu kikutu w kierunku do ciała).

# Hartowanie

Bardzo ważnym elementem hartowania kikuta i jednoczesnego przygotowania go do szybkiego zaprotezowania jest praca nad blizną po amputacji (oczywiście po konsultacji z chirurgiem).



Natłuszczanie blizny oraz praca nad nią, nie tylko poprawi jej kondycję, uelastyczni i zmiękczy ale również przygotuje na pracę tkanek względem siebie w leju protezowym podczas chodzenia i obciążania protezy.

# Ćwiczenia

W poradniku przedstawiamy propozycje ćwiczeń po amputacji kończyny dolnej. Zalecamy ćwiczyć przynajmniej 2 razy dziennie.

## Uwaga!

Skomponuj zestaw minimum 5 ćwiczeń z zaprezentowanych dalej. Zestaw ćwiczeń możesz dowolnie modyfikować, wprowadzając dodatkowe ćwiczenia. W miarę możliwości, z każdym dniem, bądź co kilka dni, dokładaj jedno ćwiczenie do zestawu.

Pamiętaj o odpowiednim oddychaniu oraz o swoim bezpieczeństwie podczas wykonywania gimnastyki!

We wczesnym okresie po amputacji konieczne są ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych oraz tułowia, które przygotują do jazdy na wózku inwalidzkim, do transferów między łóżkiem a wózkiem oraz do późniejszego chodzenia o kulach. Podczas przygotowania do zaprotezowania jednym z głównych zadań rehabilitacji jest zapobieganie asymetrii ciała, wzmocnienie siły mięśniowej i zwiększenie zaufania do samego siebie.

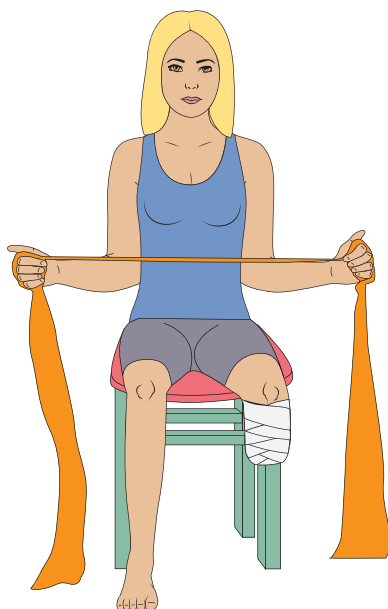
## Ważne!

*Brak ćwiczeń od pierwszego dnia po operacji powoduje tylko osłabienie aktywności fizycznej oraz odsuwanie w czasie skutecznego zaopatrzenia ortopedycznego. Nawet kilka minut dziennie ćwiczeń oraz praca nad prawidłowymi pozycjami ułożeniowymi zbliża nas do osiągnięcia celu.*



# Ćwiczenie 1

Usiądź na krześle, postaw stopę płasko na podłożu, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Ręce trzymaj przed sobą, stawy łokciowe z przodu ustabilizowane na tułowiu. W obydwie ręce chwyć napiętą gumę thera-band. Wykonuj ruch przedramion na zewnątrz, napinając jeszcze bardziej gumę. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy. Po każdej serii odpocznij 30 sekund.



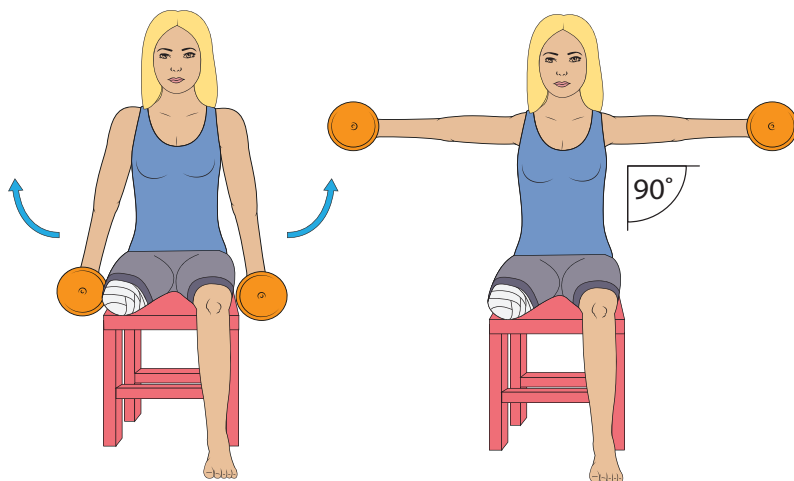
**10-15**  
powtórzeń

**2-3**  
serie

Odpocznij  
**30 sek.**  
po każdej  
serii

## Ćwiczenie 2

Usiądź na krześle, postaw stopę płasko na podłożu. Wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Kończyny górne wyprostuj wzdłuż ciała, w rękach trzymając np. hantle (może być również butelka wody). Wykonuj ruch odwiedzenia (do góry, bokiem) do kąta 90°. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy. Po każdej serii odpocznij 30 sekund.



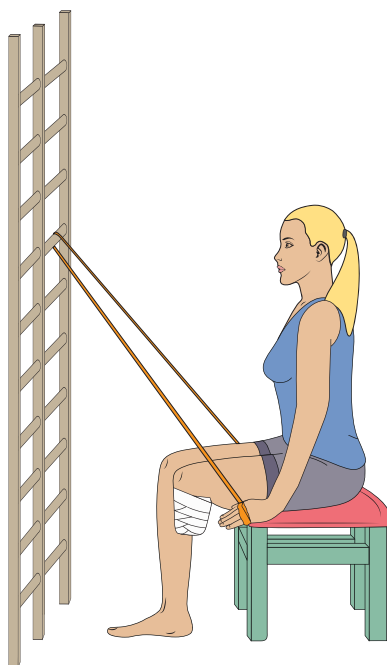
**10-15**  
powtórzeń

**2-3**  
serie

Odpocznij  
**30 sek.**  
po każdej  
serii

## Ćwiczenie 3

Usiądź na krześle naprzeciw np. drabinki. Wyprostuj plecy, zadbaj by Twoje łopatki były ściągnięte. Taśma thera-band powinna być przymocowana do drabinki na poziomie głowy, tak by oba końce można było trzymać w rękach. Kończyny górne wzdłuż ciała, stawy łokciowe ustaw w maksymalnym zgięciu. Wykonuj prostowanie w stawach łokciowych przeciwdziałając oporowi taśmy. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy, po każdej serii odpocznij 30 sekund.



**10-15**  
powtórzeń

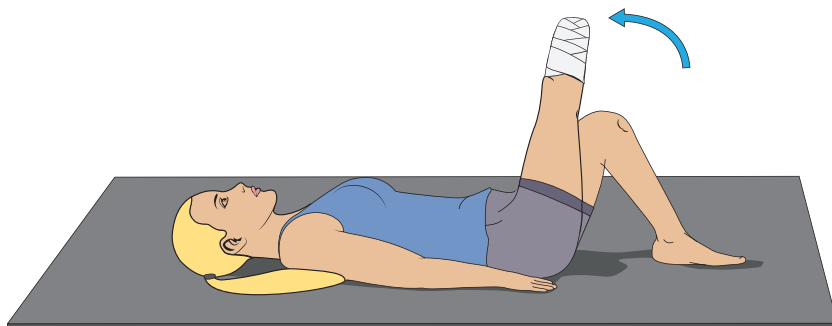
**2-3**  
serie

Odpocznij  
**30 sek.**  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 4

## AMPUTACJA PODUDZIA

Leżąc na plecach, zegnij w kolanie nieamputowaną nogę, pozostawiając stopę na podłożu. Kikut unoś do góry prostując w kolanie. Utrzymaj wyprost w stawie kolanowym ok. 20 sek. Powtórz to ćwiczenie 5 razy w serii, między seriami zrób przerwę 30 sek.

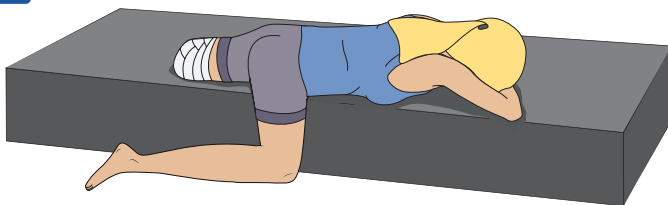


# Ćwiczenie 5

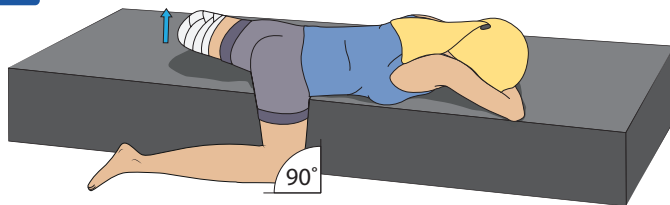
Położ się stroną operowaną na krawędzi łóżka, tak by tułów i wyprostowany w stawie biodrowym kikut przylegały do łóżka. Drugą nogę zegnij w stawie biodrowym pod kątem  $90^\circ$  i oprzyj na podłodze, tak by staw kolanowy był również zgięty  $90^\circ$  (takie ułożenie powinno zapewnić Ci stabilizację podczas wykonywania ćwiczenia - jeśli nie czujesz się bezpiecznie wsuń się tułowiem bardziej na łóżko).

W takiej pozycji napnij pośladki i spróbuj podnieść do góry kikut (w kierunku sufitu). Utrzymaj tę pozycję przez 2-3 sekundy i opuść. Powtórz to ćwiczenie 5-10 razy, w 2-3 seriach. Odpocznij po każdej serii.

1



2



2-3  
sekund

5-10  
powtórzeń

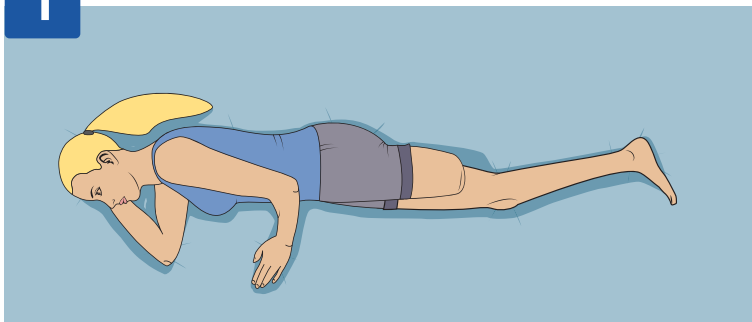
2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 6

Położ się na brzuchu bądź na stronie nieoperowanej. Wykonuj odchylenie w tył kikutu w stawie biodrowym, każdorazowo utrzymując kikut w końcowej pozycji przez 3-5 sekund. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy w 2-3 seriach. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.

1

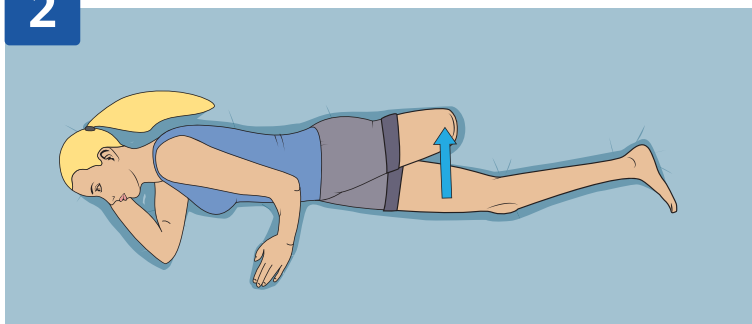


10-15  
powtórzeń

2-3  
serie

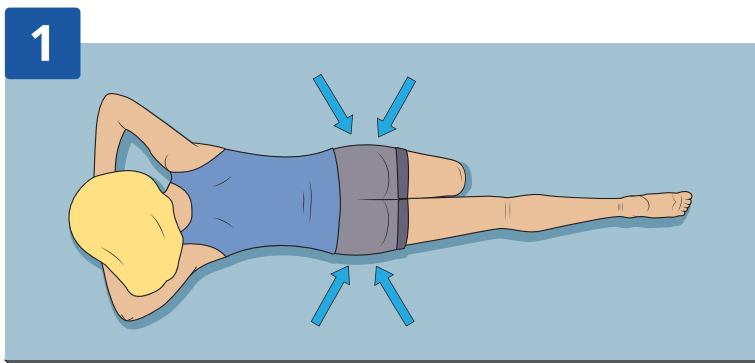
Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

2



# Ćwiczenie 7

W pozycji leżenia przodem (na brzuchu) napnij mocno pośladki, utrzymaj napięcie przez 5-7 sekund i powoli rozluźnij. Powtórz to 10-15 razy w 2-3 seriach. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.



5-7  
sekund

10-15  
powtórzeń

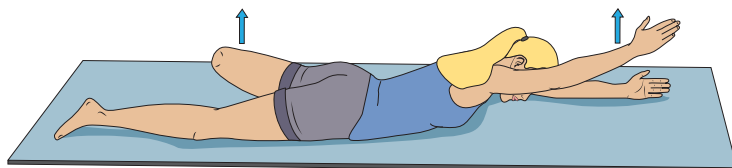
2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 8

Leżąc na brzuchu, wyciągnij wyprostowane ramiona nad głowę. Unieś prawą rękę i lewą nogę nad podłożem [1], potem analogicznie lewą rękę i prawą nogę [2]. Utrzymaj każdorazowo przez 3-5 sekund. Powtórz 10-15 razy na każdą stronę. Wykonaj po 2 serie, po każdej serii odpocznij ok. 30 sek.

1

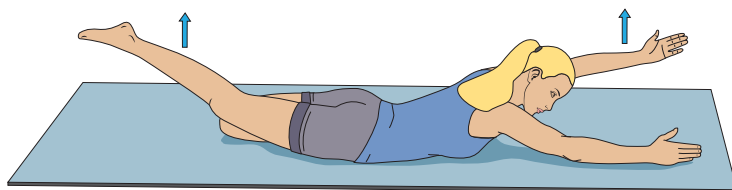


3-5  
sekund

2  
serie

10-15  
powtórzeń

2



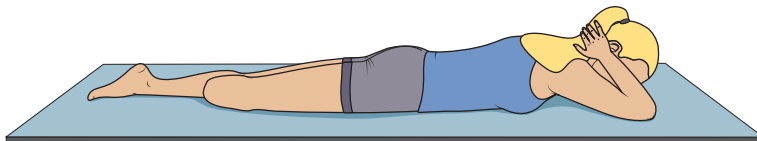
Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii



# Ćwiczenie 9

Położ się na brzuchu, spleć ręce na karku i unieś łokcie wraz z głową nieznacznie ponad podłoże. Pamiętaj o nieodrywaniu kończyn dolnych od podłogi. Utrzymaj pozycję w miarę możliwości przez 3 sekundy. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sek.

1



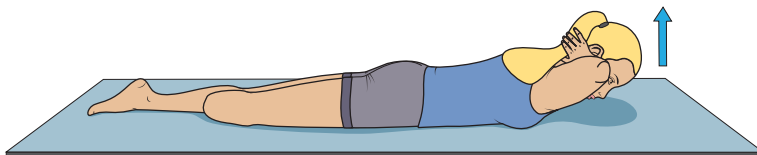
3  
sekundy

2-3  
serie

10-15  
powtórzeń

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

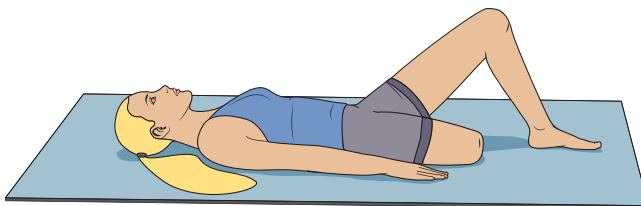
2



# Ćwiczenie 10

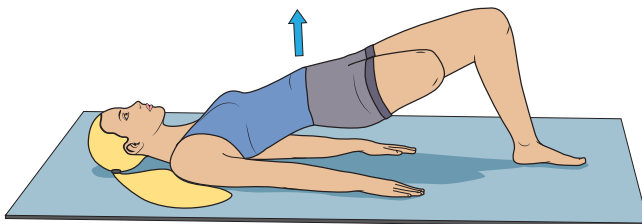
W leżeniu na plecach, ugnij kolano kończyny nieoperowanej, pozostawiając stopę na podłożu [1]. Unieś biodra, tak by nie odrywać ramion od podłogi. Pamiętaj aby kikut był równoległy do zdrowej kończyny nieoperowanej [2]. Utrzymaj tę pozycję przez 3-5 sekund, następnie opuść biodra na podłoże [3]. Wykonaj ćwiczenie 2-3 serie po 10-15 powtórzeń. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.

1



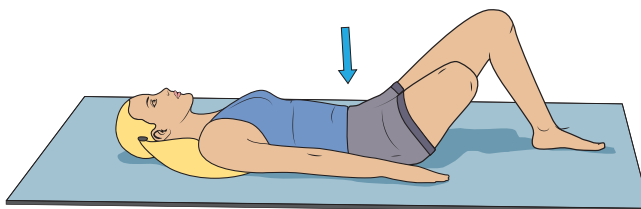
3-5  
sekund

2



10-15  
powtórzeń

3



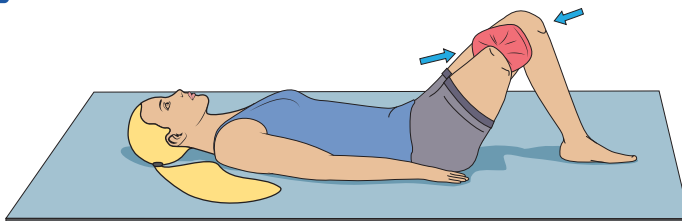
2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 11

W pozycji leżenia na plecach, umieść piłkę, małą poduszkę, bądź zwinięty ręcznik między kikutem a nogą nieoperowaną. Ściskaj kończynami, utrzymując nacisk przez ok. 5 sekund. Wykonaj 2-3 serie po 10-15 powtórzeń. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.

1



ok. 5  
sekund

10-15  
powtórzeń

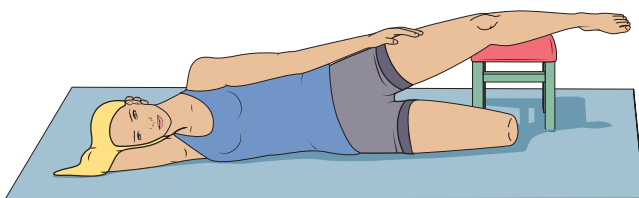
2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 12

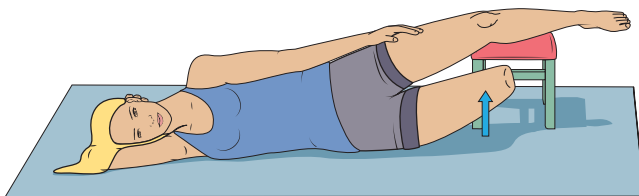
Położ się na boku po stronie amputowanej. Kończynę nieoperowaną oprzyj o np. niezbyt wysokie krzesło [1]. Przyciągnij kikut do nieoperowanej kończyny bez podnoszenia tułowia [2], po czym wróć do pozycji wyjściowej [3]. Wykonaj 2-3 serie po 10-15 powtórzeń. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.

1



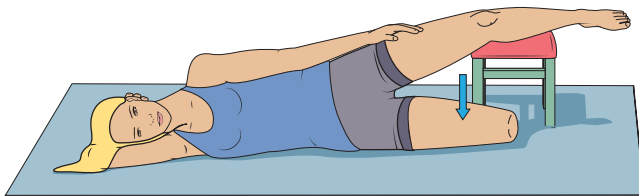
10-15  
powtórzeń

2



2-3  
serie

3



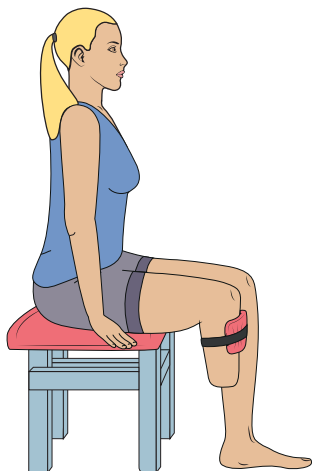
Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 13

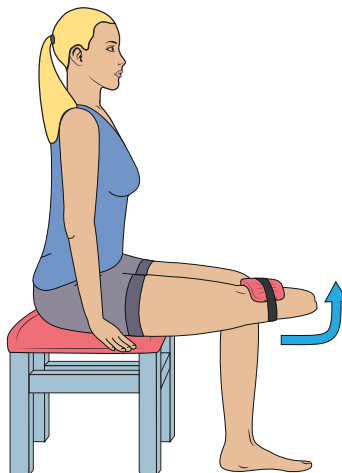
## AMPUTACJA PODUDZIA

Siedząc na krześle bądź na krawędzi łóżka, ustaw kończynę nieoperowaną na podłodze, tak by stawy kolanowe były zgięte do 90°. **Obciąż kikut woreczkiem bądź ciężarkiem poniżej kolana [1].** Wykonaj ruch prostowania stawu kolanowego kończyną amputowaną [2]. Ćwiczenie wykonaj w 2-3 seriach po 10-15 powtórzeń. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.

1



2



10-15  
powtórzeń

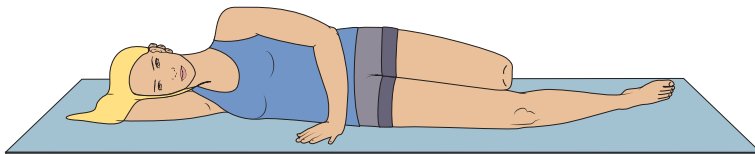
2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 14

Położ się na boku po stronie kończyny nieoperowanej, zegnij ją delikatnie w kolanie. Unieś kikut w kierunku sufitu, utrzymaj tę pozycję 3-5 sekund i opuść kończynę. Ćwiczenie wykonaj w 2-3 seriach po 10-15 powtórzeń. Po każdej serii odpocznij ok. 30 sekund.

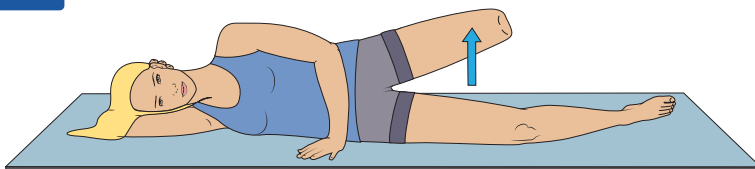
1



3-5  
sekund

10-15  
powtórzeń

2



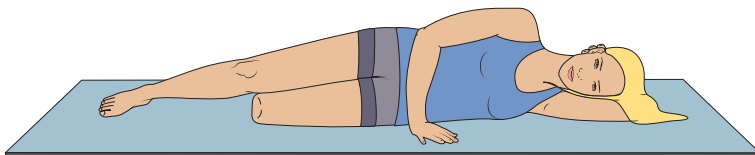
2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 15

Po serii powtórz to ćwiczenie analogicznie dla drugiej strony.

1



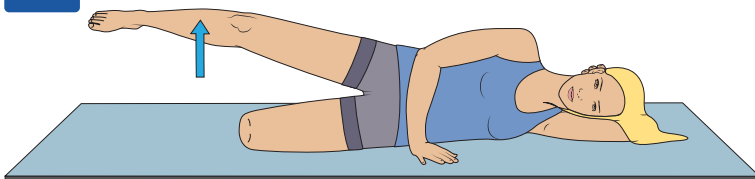
3-5  
sekund

10-15  
powtórzeń

2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

2

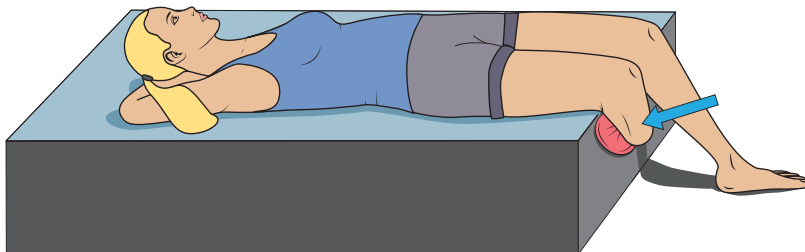


# Ćwiczenie 16

## AMPUTACJA PODUDZIA

Leżąc na plecach, bądź siedząc na krawędzi łóżka, umieść piłeczkę, małą poduszkę bądź zwinięty ręcznik pod kikutem. Naciskaj, próbując zgiąć kolano. Nacisk utrzymaj 3-5 sekund. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy w 2-3 seriach. Po między seriami odpocznij ok. 30 sekund.

1



3-5  
sekund

10-15  
powtórzeń

2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

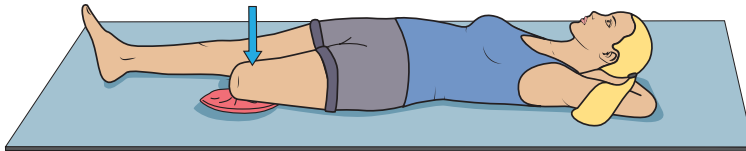


# Ćwiczenie 17

## AMPUTACJA UDA

Leżąc na plecach umieść piłeczkę bądź też małą poduszkę pod koniec długości kikuta. Dociskając w podłoże, utrzymaj nacisk 3-5 sek. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiędzy seriami odpocznij ok. 30 sekund.

1



3-5  
sekund

10-15  
powtórzeń

2-3  
serie

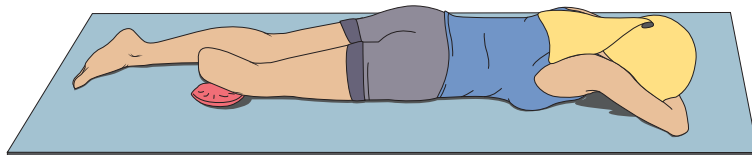
Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 18

## AMPUTACJA PODUDZIA

Położ się na brzuchu, umieść piłeczkę bądź małą poduszkę pod kolanem. Prostuż w kolanie kikut, naciskając przez 3-5 sekund np. na poduszkę. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiędzy seriami odpocznij ok. 30 sek.

1



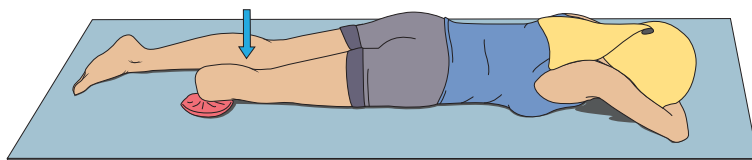
3-5  
sekund

10-15  
powtórzeń

2-3  
serie

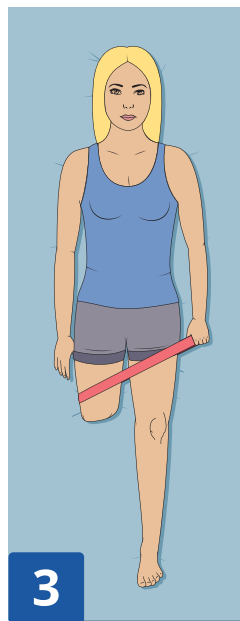
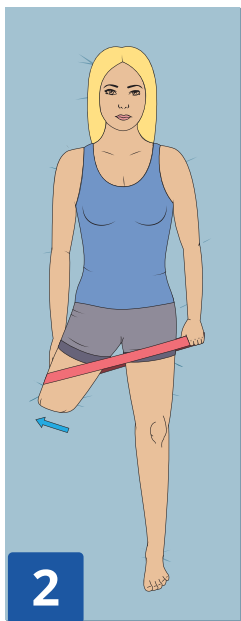
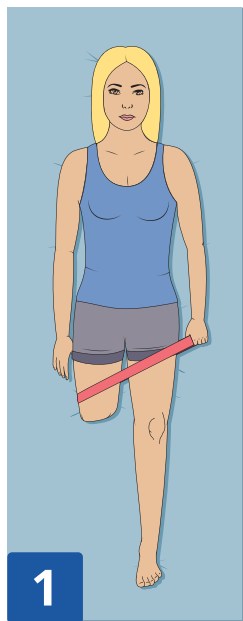
Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

2



# Ćwiczenie 19

Leżąc na plecach, załóż taśmę do ćwiczeń bądź gumę na kikut. Przeciwną ręką chwyć drugi koniec taśmy, tak by ją napiąć (w tym ćwiczeniu możesz też skorzystać z pomocy drugiej osoby, która będzie trzymać koniec taśmy [1]). Wykonuj odwodzenie kikuta w stawie biodrowym (ruch w bok, w przeciwnym kierunku niż napięcie gumy stawiane przez rękę [2]). Ruch wykonuj powoli. Naciąganiem taśmy możesz regulować opór i tym samym stopień trudności ćwiczenia. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiedzy seriami odpocznij ok. 30 sekund.



POZYCJA LEŻĄCA

10-15  
powtórzeń

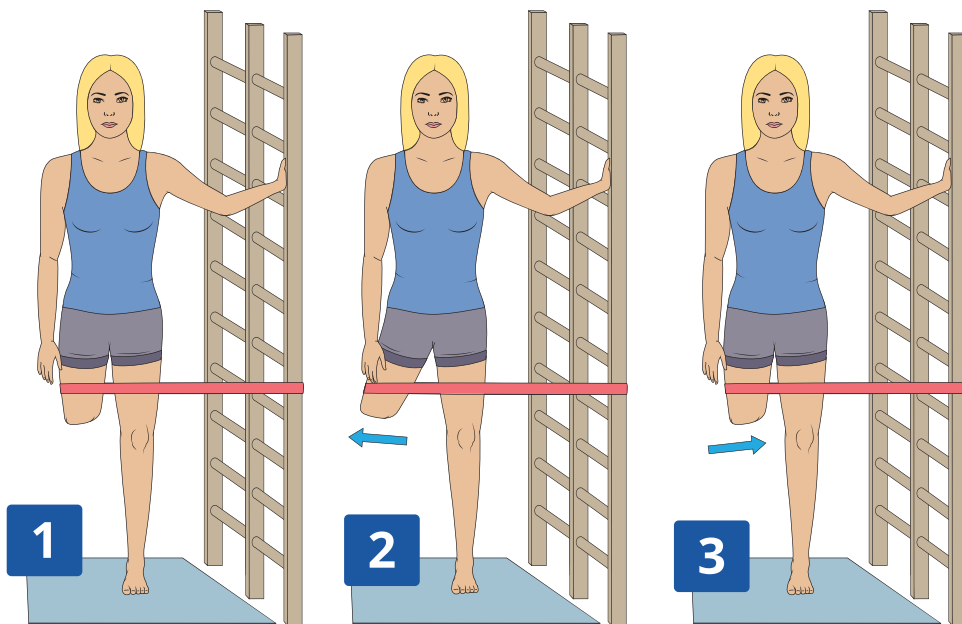
2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

## Ćwiczenie 20

**Wariant utrudniony ćwiczenia:** Taśmę przymocuj do stabilnego przedmiotu (drabinki gimnastycznej, grzejnika). Ustaw się w pozycji stojącej, stroną kończyny nieamputowanej do przedmiotu. Drugi koniec taśmy załóż na kikut [1]. Wykonuj powoli i dokładnie odwodzenie kikuta (ruch w bok) [2]. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiedzy seriami odpocznij ok. 30 sek.

**UWAGA! Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie, trzymaj się czegoś stabilnego, aby nie stracić równowagi.**



1

2

3

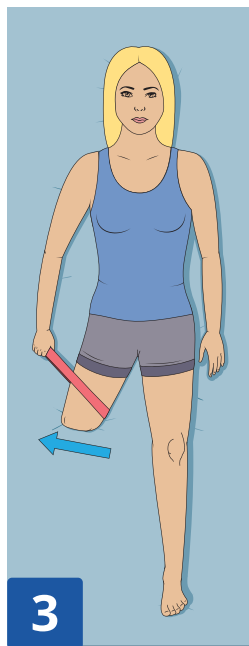
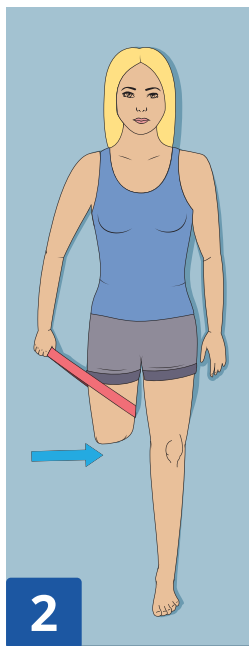
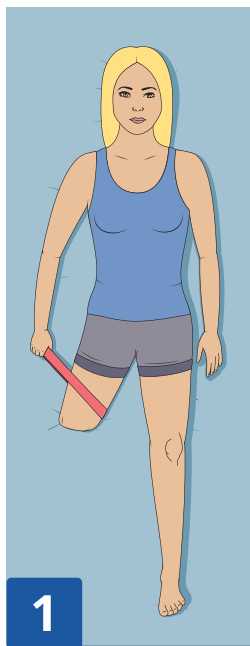
10-15  
powtórzeń

2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 21

Takie samo ułożenie i zasada jak w ćwiczeniu nr 19. Jeden koniec taśmy załóż na kikut, drugi koniec chwyć ręką po stronie kikuta [1]. Napnij taśmę, a kikutem wykonuj ruch przywodzenia (w kierunku linii pośrodkowej ciała i nogi nieamputowanej). Naciąganiem taśmy możesz regulować opór i tym samym stopień trudności ćwiczenia. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiedzy seriami odpocznij ok. 30 sekund.



POZYCJA LEŻĄCA

10-15  
powtórzeń

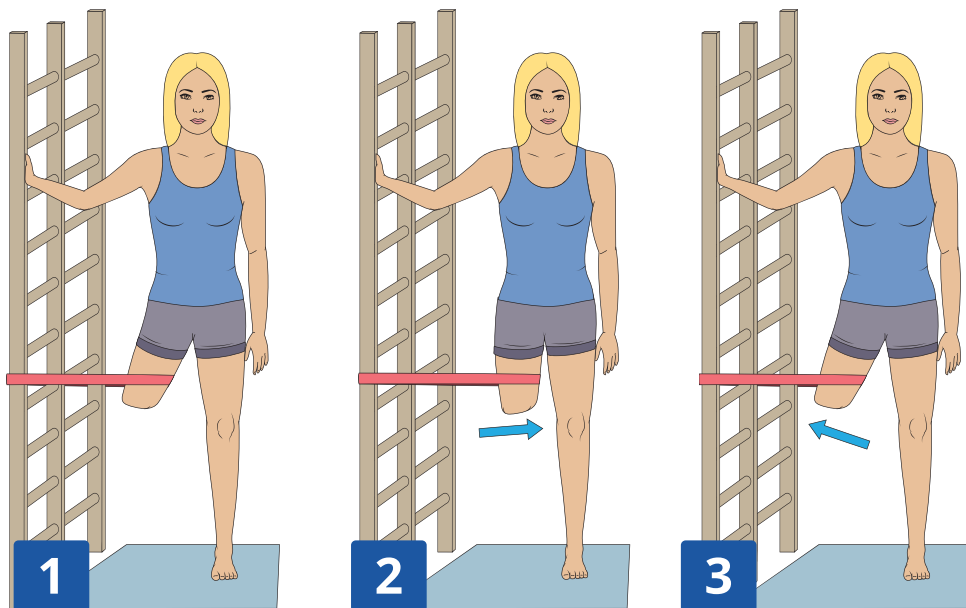
2-3  
serie

Odpocznij  
30 sek.  
po każdej  
serii

## Ćwiczenie 22

**Wariant utrudniony ćwiczenia:** Taśmę przymocuj do stabilnego przedmiotu (drabinki gimnastycznej, grzejnika). Ustaw się w pozycji stojącej kikutem do przedmiotu. Drugi koniec taśmy załóż na kikut [1]. Wykonuj powoli i dokładnie ruch przwyodzenia w kierunku linii pośrodkowej ciała i nogi nieopierowanej [2]. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy. Wykonaj 2-3 serie. Pomiedzy seriami odpocznij ok. 30 sekund.

**UWAGA!** Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie, trzymaj się czegoś stabilnego, aby nie stracić równowagi.

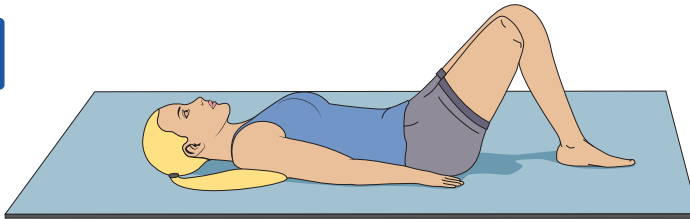


# Ćwiczenie 23

## ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NR 1 (NA KONIEC ZESTAWU ĆWICZEŃ)

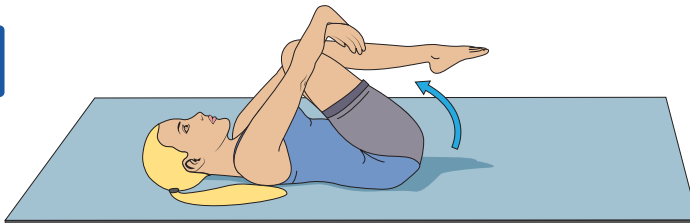
Położ się na plecach [1], podciągnij nogi do siebie, próbując w miarę możliwości przycisnąć je do klatki piersiowej jakbyś chciał je objąć [2]. Utrzymaj taką pozycję przez min. 15 sekund. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy. Po każdym powtórzeniu odpocznij ok. 5 sekund.

1



min. 15  
sekund

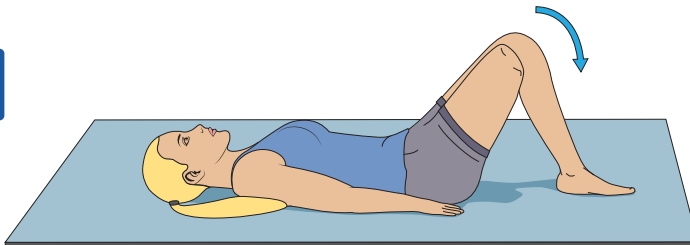
2



10-15  
powtórzeń

Odpocznij  
5 sek.  
po każdym  
powtórzeniu

3

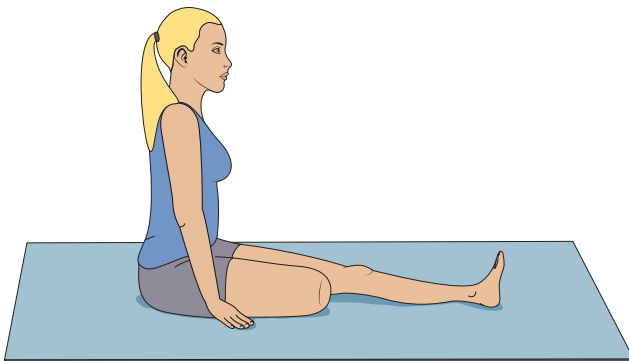


# Ćwiczenie 24

## ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NR 2 (NA KONIEC ZESTAWU ĆWICZEŃ)

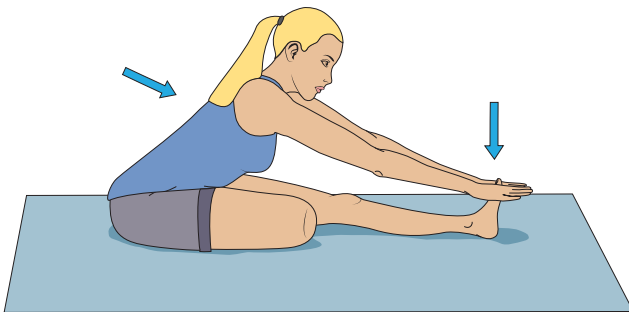
Usiądź na twardym podłożu, wyprostuj nogi (kolano wyprostowane) [1]. Próbuj sięgnąć do palców stopy [2]. W trakcie całego ćwiczenia Twój kręgosłup powinien być wyprostowany. Dzięki temu rozciągasz mięśnie pleców, nie obciążając kręgosłupa. Utrzymaj rozciąganie przez 10-30 sek. Powtórz ćwiczenie 6 razy. Po każdym powtórzeniu odpocznij 5-10 sek.

1



6  
powtórzeń

2



Odpocznij  
5-10 sek.  
po każdym  
powtórzeniu

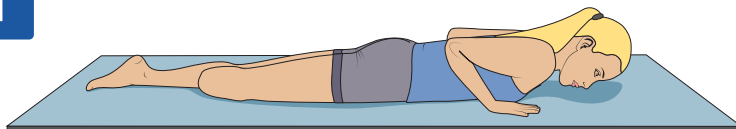


# Ćwiczenie 25

## ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NR 3 (NA KONIEC ZESTAWU ĆWICZEŃ)

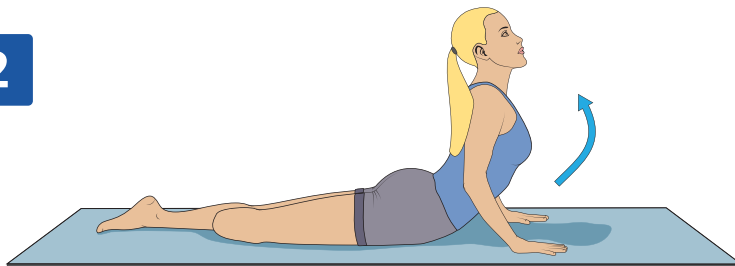
Położ się na brzuchu, nogi wyprostowane, palce stóp obciągnięte [1]. Zegnij ręce i ułóż dłonie po obu stronach klatki piersiowej. Z tej pozycji unieś tułów do góry, nie odrywając bioder od podłoża [2]. Rozciągając mięśnie brzucha utrzyj pozycję przez min. 10 sekund. Powtórz ćwiczenie 6 razy. Po każdym powtórzeniu odpocznij ok. 5-10 sekund.

1



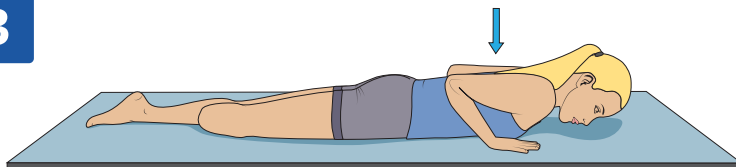
ok. 10  
sekund

2



6  
powtórzeń

3

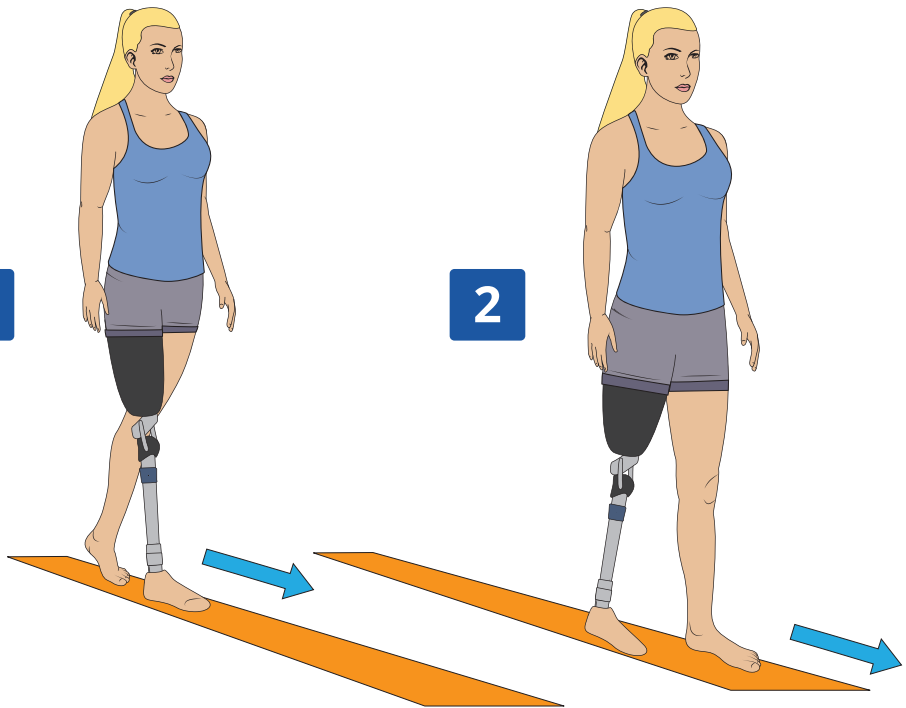


Odpocznij  
5-10 sek.  
po każdym  
powtórzeniu

# Ćwiczenie 26

## ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE PO ZAPROTEZOWANIU

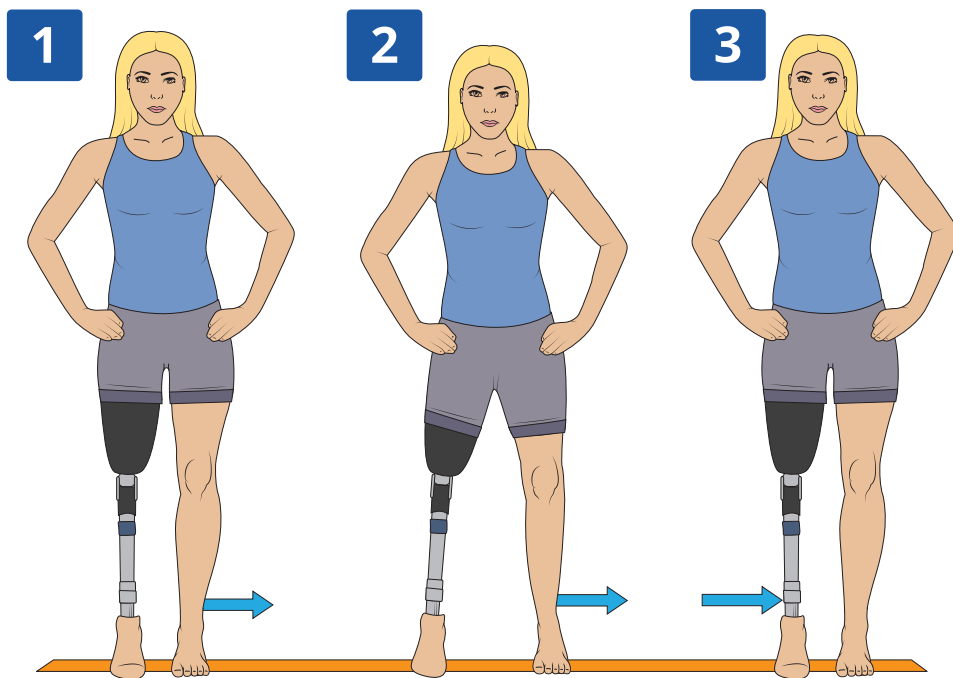
W pozycji stojącej, idź przed siebie stawiając naprzemiennie krok za krokiem w linii prostej. Ilość kroków uzależniona jest od możliwości przestrzennych pomieszczenia, w którym ćwiczysz. Jeśli masz mało miejsca, rób krótsze serie w jedną stronę, po czym powoli odwróć się i idź w przeciwnym kierunku.



# Ćwiczenie 27

## KROK DOSTAWNY W KIERUNKU KOŃCZYNY NIEOPEROWANEJ

Ćwiczenie chodu w bok, krokiem dostawnym [1]. Najpierw w kierunku kończyny nieoperowanej, wykonujesz krok w bok nieoperowaną kończyną [2], następnie dostaw protezę [3]. Zrób 10 kroków w jednym kierunku, następnie analogicznie zmień kierunek ruchu w kierunku kończyny zaprotezowanej. Powtórz w 3 seriach. Między seriami odpocznij ok. 5 sekund.



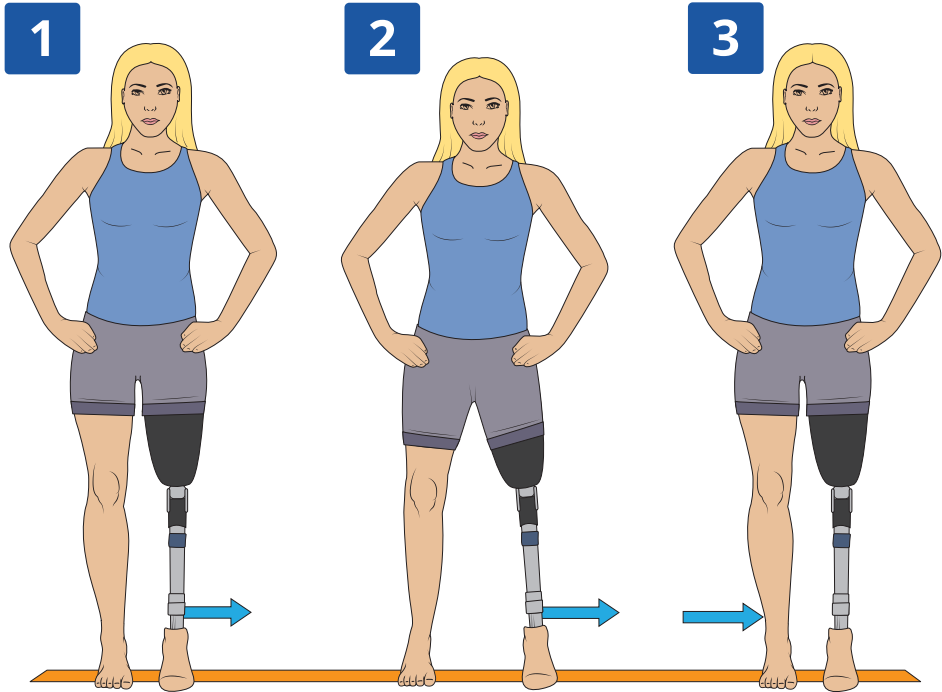
ok. **10**  
kroków

**3**  
serie

Odpocznij  
ok. **5** sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 28

## KROK DOSTAWNY W KIERUNKU KOŃCZYNY ZAPROTEZOWANEJ



ok. **10**  
kroków

**3**  
serie

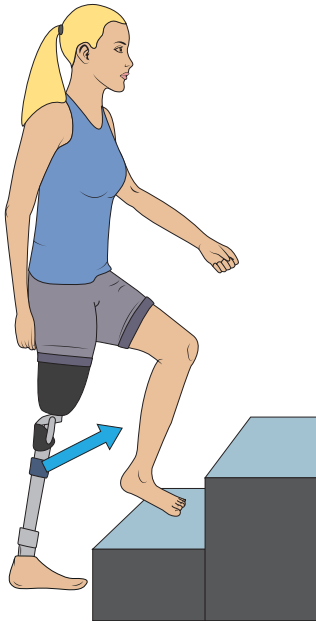
Odpuść  
ok. **5** sek.  
po każdej  
serii

# Ćwiczenie 29

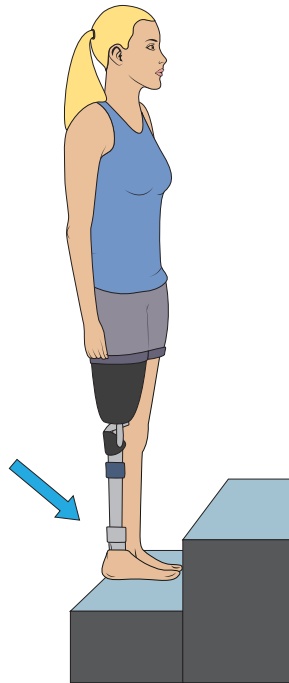
## ĆWICZENIA NAUKI CHODU PO SCHODACH - WCHODZENIE

Podczas wchodzenia - kończyna nieoperowana zawsze pierwsza rozpoczyna krok.

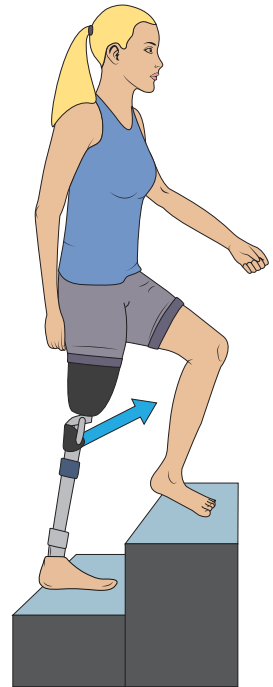
1



2



3

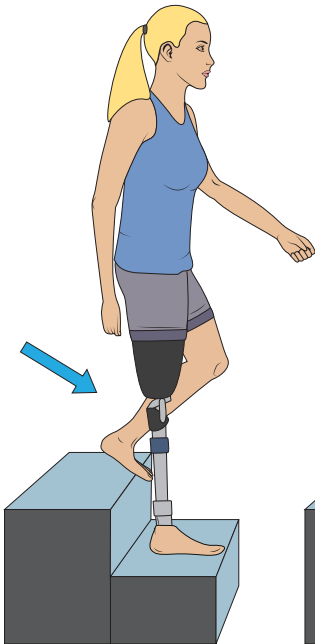


# Ćwiczenie 30

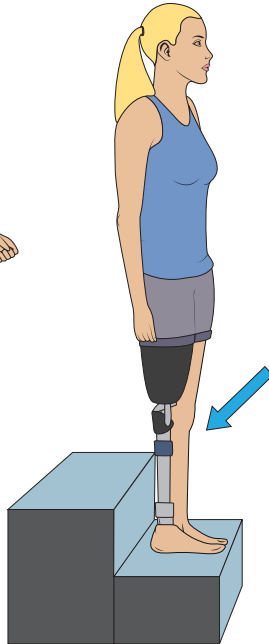
## ĆWICZENIE NAUKI CHODU PO SCHODACH - SCHODZENIE

Podczas schodzenia - kończyna zaprotezowana zawsze pierwsza rozpoczyna krok.

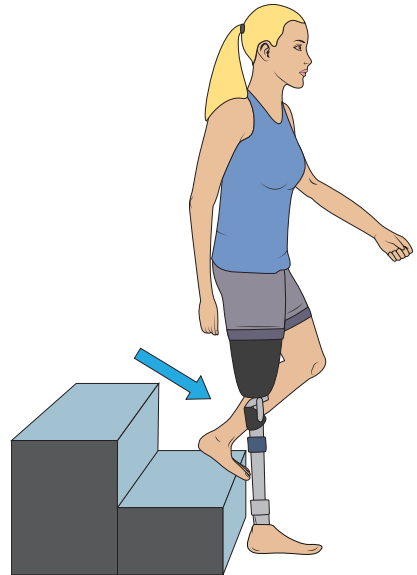
1



2



3

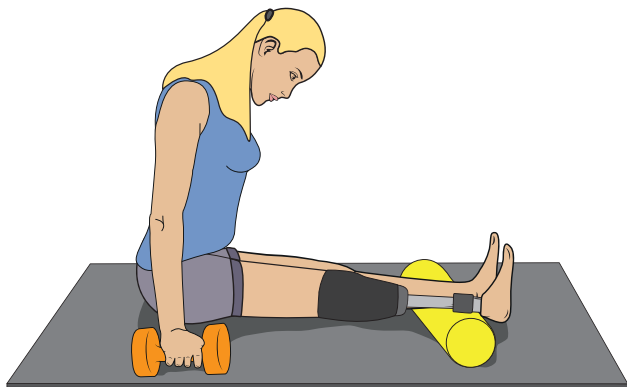


# Ćwiczenie 31

## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA PO ZAPROTEZOWANIU

Mając założoną protezę usiądź w siadzie płaskim. Ułóż nogi na wałku tak, by był mniej więcej pod stawem skokowym. Ręce wsparte na ciężarkach, unieś pośladki poprzez podpór na wyprostowanych w stawach łokciowych kończyn górnych. Następnie, mając nadal uniesione pośladki, ściągnij łopatki, obniż je, po czym zegnij głowę. Pozostań w tej pozycji ok. 3-5 sekund (jeśli możesz to dłużej). Po rozluźnieniu odpocznij ok. 30 sekund i powtórz to ćwiczenie 10 razy.

*Ćwiczenie to świetnie się sprawdzi w przypadku niewielkich przykurczy zgięciowych w stawie kolanowym przy amputacji na poziomie podudzia. Pozycja wykorzystana w tym ćwiczeniu wspomaga rozciągnięcie całej tylnej grupy mięśniowej kończyn dolnych i mobilizację nerwów obwodowych, co korzystanie wpływa na zmniejszenie przewlekłych bólów fantomowych.*



3-5  
sekund

10  
powtórzeń

Odpocznij  
30 sek.  
po każdym  
powtórzeniu

# Przychodnia VARSOVIA MEDICA

Posiadamy przychodnię ortopedyczno-rehabilitacyjną Varsovia Medica, w której świadczymy usługi w ramach refundacji NFZ oraz komercyjnie.

Nasze podejście do Pacjenta jest kompleksowe, dlatego wykonując protezę dokładamy wszelkich starań aby spełniania ona wszystkie oczekiwania Pacjenta. Wiemy, że komfortowe życie z protezą wymaga nauczenia się wielu podstawowych czynności od nowa.

## Uwaga!

W WZSO S.A. w ramach wykonania protezy zapewniamy **aż 15 bezpłatnych zabiegów rehabilitacyjnych** (w cyklu 5 dni po 3 zabiegi), w tym naukę chodu pod okiem naszych wykwalifikowanych rehabilitantów.

Informacje dodatkowe uzyskasz pod numerami **22 576-17-65, 517-33-88-02** lub pisząc na adres mailowy **[kontakt@varsoviamedica.pl](mailto:kontakt@varsoviamedica.pl)**.



# Przychodnia VARSOVIA MEDICA

Przychodnia **Varsovia Medica** oferuje swoim Pacjentom pełen zakres usług rehabilitacyjnych, która ma na celu przywrócenie pełnej lub maksymalnej do osiągnięcia sprawności fizycznej, a także zdolności do pracy. Posiadamy pełen wachlarz zabiegów i programów rehabilitacyjnych dostosowanych konkretnie do potrzeb Pacjenta, konsultacje lekarzy specjalistów oraz rehabilitację w warunkach domowych.

*Jeżeli potrzebujesz pomocy przy załatwianiu formalności skontaktuj się z naszym konsultantem medycznym, protetykiem lub z naszą rejestracją. Nasz zespół jest po to, aby Ci doradzić, pomóc i pokierować.*

**Ważne!**

*Od 1 lipca 2018 r. osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności mogą skorzystać poza kolejnością ze świadczeń rehabilitacji leczniczej (zgodnie ze wskazaniem medycznym).*

Wśród lekarzy naszej przychodni jest też psycholog, który w razie potrzeby, pomoże Tobie i Twoim najbliższym w zaakceptowaniu zmiany, która nastąpiła w Twoim życiu, tak by jak najszybciej stanąć na nogi – dosłownie i w przenośni.

# Nasze sklepy ortopedyczne

Wszystkie niezbędne przybory ortopedyczne do ćwiczeń takie jak np. piłki z kółkami, taśmy thera-band, wałki do masażu znajdziesz w naszych sklepach ortopedycznych.

Posiadamy szeroki wybór wózków inwalidzkich dedykowanych Pacjentom amputowanym, kul, balkoników i wiele innych artykułów niezbędnych w początkowym okresie po amputacji do samodzielnego poruszania.

Sprawdź nasz asortyment w naszym sklepie online [www.sklep.wzso.pl](http://www.sklep.wzso.pl)

**Zamów i odbierz bez dodatkowych kosztów w naszych sklepach firmowych.**

## Warszawa-Bródno

📍 ul. Poborzańska 6  
☎ 574 000 452  
✉ brodno@wzso.pl

## Warszawa-Goćław

📍 ul. Abrahama 16  
☎ 574 000 591  
✉ goclaw@wzso.pl

## Warszawa-Ochota

📍 al. Bohaterów Września 9  
☎ 22 576 17 08  
✉ handlowy@wzso.pl

## Wyszków

📍 ul. KEN 1  
☎ 512 809 248  
✉ wyszkow@wzso.pl

## Wyszków

📍 ul. Pułtuska 10  
☎ 574 000 153  
✉ wyszkow@wzso.pl

## Marki

📍 ul. Fabryczna 1  
☎ 502 342 790 lub 22 465 22 29  
✉ marki@wzso.pl

## Siedlce

📍 ul. Poniatowskiego 26  
(bud. rehabilitacji)  
☎ 795 000 389  
25 640 33 07  
✉ siedlce@wzso.pl

## Ostrów Mazowiecka

📍 ul. Dubois 68  
(bud. administracji szpitala)  
☎ 575 009 670  
29 746 37 11 w. 471  
✉ ostrow@wzso.pl

## Ciechanów

📍 ul. Powstańców Wlkp. 2  
(1 piętro w szpitalu)  
☎ 576 000 862  
✉ ciechanow@wzso.pl



Wszystkie sklepy czynne są od poniedziałku do piątku w godzinach: 8<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

# Wypożyczalnia sprzętu

Po hospitalizacji dom Pacjenta wymaga dostosowania. W naszych sklepach znajdziesz również wiele rodzajów uchwytów, siedzisk, podestów i innych przyrządów wspomagających.

## Wypożyczalnia sprzętu

Prowadzimy wypożycznię sprzętów głównie ortopedycznych ale nie tylko. W naszej ofercie znajdziesz:

- wózki inwalidzkie,
- materace przeciwoleżynowe,
- łóżka rehabilitacyjno-ortopedyczne,
- koncentratory tlenu,
- kule.

Na terenie województwa mazowieckiego oferujemy transport oraz montaż sprzętu w domu Pacjenta.



Sprawdź na: [www.wzso.pl/wypożyczalnia](http://www.wzso.pl/wypożyczalnia).

**NFZ**

Zaopatrujemy pacjentów w pełen asortyment produktów ortopedii seryjnej. Dzięki kompleksowej umowie z NFZ u nas zrealizujesz wniosek na zaopatrzenie ortopedyczne i środki pomocnicze.



# WARSZAWSKIE ZAKŁADY SPRZĘTU ORTOPEDYCZNEGO S.A.

PROTEZY KOŃCZYN DOLNYCH I GÓRNYCH

PROTEZY SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA

GORSETY, SZNURÓWKI, ORTEZY

OBUWIE I WKŁADKI 3D

DOJAZD  
DO PACJENTA



NOWATORSKIE  
ROZWIĄZANIA



DARMOWA  
REHABILITACJA

+48 22 576 17 12

al. Bohaterów Września 9  
00-973 Warszawa

wzso@wzso.pl

[WWW.WZSO.PL](http://WWW.WZSO.PL)