

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DLA PACJENTÓW PO SKRĘCENIU STAWU SKOKOWEGO

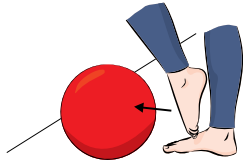
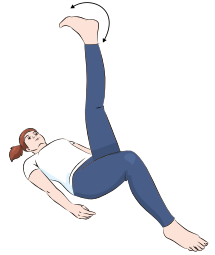
Mobilizacja stawów skokowych w leżeniu tyłem

CEL: Poprawa elastyczności sst. skokowych

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa w leżeniu tyłem, staw kolanowy po stronie biernej zgięty, stopa na podłożu. Druga, ćwiczona kończyna dolna wyprostowana w stawie kolanowym, uniesiona w górę.
2. Ruch: naprzemienne zgięcie podszewowe i grzbietowe stawu skokowego
3. Powtórzenie ćwiczenia drugą kończyną dolną

OCZEKIWANY EFEKT: Intensywny wysiłek w mięśniach stopy oraz łydki



Kopanie dużej piłki

CEL: Wzmocnienie mięśni stopy, poprawa zgięcia podszewowego stawu skokowego

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa w staniu przed ścianą, stopy bosc
2. Ruch: kopanie/ odbijanie od ściany dużej piłki gimnastycznej

OCZEKIWANY EFEKT: Wysiłek w mięśniach stopy oraz przodu łydki.

Wstawanie z krzesła na wewnętrznych krawędziach stóp

CEL: Wzmocnienie mięśni stopy oraz przyśrodkowych struktur stawu skokowego, poprawa propriocepcji

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa w siadzie na krześle, stopy oparte na wewnętrznych krawędziach, palce stóp złączone.
2. Ruch: uniesienie się z pozycji siedzącej do pozycji stojącej.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.

OCZEKIWANY EFEKT: Wysiłek w miejscu obciążania stopy, praca mięśni bocznej taśmy podudzi



„Dokręcanie” stopy

CEL: Poprawa mobilności stawu skokowego oraz siły palców stopy

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa w siadzie na krześle, ćwiczona kończyna dolna poza podparciem, stopa oparta palcami na podłożu.
2. Ruch: obrót w stawie skokowym, przy udziale stawu kolanowego.
3. Zmiana kierunku ruchu.

OCZEKIWANY EFEKT: Odczucie pracy w mięśniach stopy i stawu skokowego

Stopniowe obciążanie stóp

CEL: Poprawa siły mięśni stóp, kończyn dolnych oraz obręczy biodrowej, poprawa ruchomości stawów skokowych oraz stopy.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa: „mostek” – stopy na szerokość bioder, biodra wysoko uniesione nad podłożo, kończyny górne wzdłuż tułowia, lekko odwidzione do boku.
2. Ruch:
 - a. Uniesienie wysokie pięt z ustawieniem stóp na placach
 - b. Obciążenie pięt z uniesieniem palców stopy

OCZEKIWANY EFEKT: Wysiłek w mięśniach nóg, grzbietu i pośladków, wyraźna praca mięśni łydki





Siad na piętach

CEL: Poprawa elastyczności mięśni prostowników palców i palucha, poprawa ruchomości stawów skokowych.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa: siad na piętach
2. Ruch:
 - a. Przeniesienie ciężaru ciała w tył z rozciągnięciem strony grzbietowej stopy
 - b. Utrzymanie pozycji około 10 sekund
 - c. Rozluźnienie

OCZEKIWANY EFEKT: Odczuwalne wyraźne rozciąganie mięśni stopy po stronie grzbietowej i przedniej stronie goleni

Wzmocnienie mięśni stopy na bosu

CEL: Poprawa siły mięśni stóp oraz uczucia głębokiego w stawach stopy oraz stawu skokowego

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa: stanie na przyrządzie bosu
2. Ruch:
 - a. wysokie uniesienie kolana, przeniesienie podparcia na jedną stopę,
 - b. uniesienie kolana

OCZEKIWANY EFEKT: Odczuwalny wysiłek w mięśniach stóp oraz podudzi, poprawa propriocepcji



Ćwiczenia na platformie balansowej

CEL: Wzmocnienie mięśni podudzi, poprawa mobilności stawów skokowych, poprawa balansu ciała.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa: stanie na platformie rehabilitacyjnej do balansowania.
2. Ruch: przenoszenie ciężaru ciała w różnych kierunkach.

OCZEKIWANY EFEKT: Wysiłek w mięśniach całych nóg, brzucha i pośladków

Marsz stopami – ćwiczenie w pozycji siedzącej na krześle

CEL: Wzmocnienie mięśni podudzi, poprawa mobilności stawów skokowych

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa: siad na krześle, jedna stopa wsparta na palce – zgięcie podeszwy stawu skokowego, druga stopa oparta na pięcie – zgięcie grzbietowe stawu skokowego.
2. Ruch: rytmiczna zmiana stóp.

OCZEKIWANY EFEKT: Wysiłek w mięśniach nóg, szczególnie w mięśniach podudzi



Krążenie stóp w leżeniu tyłem

CEL: Poprawa elastyczności stawów skokowych

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa w leżeniu tyłem, staw kolanowy po stronie biernej zgięty, stopa na podłożu. Druga, ćwiczona kończyna dolna wyprostowana w stawie kolanowym, uniesiona w górę.
2. Ruch:
 - a. krążenie stawu skokowego w jedną stronę
 - b. krążenie stawu skokowego w przeciwną stronę.
3. Powtórzenie ćwiczenia drugą kończyną dolną

OCZEKIWANY EFEKT: Intensywny wysiłek w mięśniach stopy oraz łydki

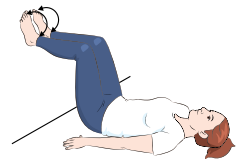
Przetaczanie stóp po ścianie

CEL: Poprawa elastyczności stawów skokowych, wzmacnianie mięśni stóp w warunkach odciążenia, nauka obciążania stóp.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

1. Pozycja leżenie tyłem, stawy biodrowe i kolanowe zgięte, stopy oparte na ścianie.
2. Ruch: przeniesienie podparcia na pięty, z pięt na palce stóp i z powrotem.

OCZEKIWANY EFEKT: Intensywny wysiłek w mięśniach stopy oraz łydki



Na zakończenie ćwiczeń usiądź na krześle, połóż dłonie na uda, uspokój się i wykonaj 5 głębokich wdechów przez nos, wypuszczając powietrze ustami.

Gratulujemy!!!

Nazwa produktu leczniczego. DIKY® 4%, aerozol na skórę, roztwór. **Skład jakościowy i ilościowy.** 1 g roztworu zawiera 40 mg diklofenaku sodu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 100 mg lecytyna sojowa 76% / gram roztworu, 150 mg glikol propylenowy (E1520) / gram roztworu. **Postać farmaceutyczna.** Aerozol na skórę, roztwór. Przezroczysty roztwór o złoto-żółtym kolorze, który po zastosowaniu przybiera konsystencję żelową. **Wskazania do stosowania.** Do miejscowego, objawowego leczenia bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego oraz leczenia stanu zapalnego, występującego po tępych urazach o znacznym nasileniu w obrębie małych i średnich stawów oraz struktur okołostawowych. **Przeciwwskazania.** Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą, nadwrażliwość na kwas acetylosalicylowy lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) oraz na orzeszki ziemne i soję, pacjenci z astmą lub bez astmy, u których po zastosowaniu kwasu acetylosalicylowego lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych wystąpił napad astmy, pokrzywka lub ostre zapalenie błony śluzowej nosa, trzeci trymestr ciąży, stosowanie na skórę piersi u kobiet karmiących piersią, *dzieci i młodzież*: stosowanie produktu leczniczego u dzieci i młodzieży poniżej 14. roku życia nie jest zalecane. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania.** Nie można wykluczyć możliwości wystąpienia ogólnoustrojowych działań niepożądanych po zastosowaniu produktu leczniczego DIKY 4%, jeśli stosuje się lek na duże powierzchnie skóry, przez dłuższy okres (patrz informacje o produkcie postaci do stosowania ogólnoustrojowego diklofenaku). DIKY 4% należy stosować tylko na zdrową, nienaruszoną skórę. Nie stosować na otwarte rany lub skórę uszkodzoną. Nie wolno doprowadzić do kontaktu leku z oczami lub błonami śluzowymi ani do jego połknięcia. DIKY 4% może być stosowany z nieokluzyjnymi opatrunkami typu bandaż, ale nie może być stosowany z opatrunkami okluzyjnymi nieprzepuszczającymi powietrza. Aby ograniczyć występowanie reakcji nadwrażliwości na światło, należy ostrzec pacjentów przed nadmierną ekspozycją na słońce. Należy przerwać leczenie jeśli wystąpi wysypka skórna po zastosowaniu produktu. Należy zachować ostrożność podczas jednoczesnego stosowania produktu leczniczego DIKY 4% z podawanymi doustnie NLPZ, ponieważ może nasilić się wówczas ryzyko wystąpienia uogólnionych działań niepożądanych. Nie można całkowicie wykluczyć możliwości wystąpienia uogólnionych działań niepożądanych, jeśli produkt leczniczy DIKY 4% jest наносzony na stosunkowo dużą powierzchnię skóry (tj. na więcej niż 600 centymetrów kwadratowych powierzchni ciała) oraz przez dłuższy czas (tj. dłużej niż 4 tygodnie). Jeżeli przewiduje się takie zastosowanie, należy zapoznać się z danymi dotyczącymi doustnego stosowania diklofenaku (ze względu na potencjalne ryzyko wystąpienia np. reakcji nadwrażliwości, napadów astmy i działań niepożądanych dotyczących nerek). U pacjentów z czynną lub występującą w wywiadzie astmą oskrzelową lub alergią może wystąpić skurcz oskrzeli. Należy zachować ostrożność, stosując produkt leczniczy DIKY 4% u pacjentów, u których stwierdzono w wywiadzie chorobę wrzodową żołądka, niewydolność wątroby lub nerek, skłonności do krwawień lub chorobę zapalną jelit, gdyż informowano o pojedynczych przypadkach zastrzeżeń po miejscowym stosowaniu diklofenaku. Produkt leczniczy DIKY 4% zawiera glikol propylenowy, który może powodować podrażnienie skóry u niektórych osób. Produkt leczniczy DIKY 4% zawiera olejek z miętowy, który może powodować wystąpienie reakcji alergicznych. **Działania niepożądane.** Często zgłaszano występowanie zaburzeń skóry. Działania niepożądane są zaszerogowane według częstości występowania, od najczęstszych, przy zastosowaniu następującej konwencji: bardzo często ($\geq 1/10$); często ($\geq 1/100$, do $< 1/10$); niezbyt często ($\geq 1/1000$, do $< 1/100$); rzadko ($\geq 1/10000$, do $< 1/1000$); bardzo rzadko ($< 1/10000$), nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). W każdej grupie o zdefiniowanej częstości działania niepożądane wymienione są w kolejności wg ciężkości, od najcięższego. Zaburzenia układu immunologicznego. Bardzo rzadko: nadwrażliwość (w tym pokrzywka), obrzęk naczyńrochowy. Zakażenia i zarażenia pasożytnicze. Bardzo rzadko: wysypka krostkowa. Zaburzenia układu oddechowego, klatki piersiowej i śródpiersia. Bardzo rzadko: astma. Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej. Często: wysypka, egzema, rumień, zapalenie skóry (w tym kontaktowe), świąd*. Rzadko: zapalenie skóry pęcherzowe. Bardzo rzadko: reakcje nadwrażliwości na światło. Nieznana: reakcje w miejscu podania, sucha skóra, uczucie pieczenia. * Świąd zgłaszano z częstością 0,9% w badaniach klinicznych, 236 pacjentów ze skróceniem nogi w kostce leczono przy zastosowaniu 4–5 dawek sprayu DIKY 4%, dwa razy dziennie (120 pacjentów) lub placebo (116 pacjentów) przez 14 dni. Częstość występowania działań niepożądanych można zmniejszyć, stosując najmniejszą skuteczną dawkę przez możliwie jak najkrótszy czas. Całkowita pojedyncza dawka produktu leczniczego nie powinna być większa niż 1,0 g aerozolu (równoważnik 5 nacisnięć pompki rozpylacza). Podczas leczenia długotrwałego (> 3 tygodnie) i (lub) podczas stosowania produktu leczniczego na duże powierzchnie skóry (tj. na więcej niż 600 centymetrów kwadratowych powierzchni ciała) istnieje możliwość wystąpienia uogólnionych działań niepożądanych. Mogą pojawić się takie reakcje, jak ból brzucha, niestrawność, zaburzenia żołądka i nerek. **Podmiot odpowiedzialny.** CYATHUS Exquirere Pharmaforschungs GmbH, Gewerbestrasse 18–20, 2102 Bisamberg, Austria. **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu i nazwa organu, który je wydał.** 12320; Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. **Dystrybucja i marketing.** Bausch Health Poland sp. z o.o., ul. Przemysłowa 2, 35-959 Rzeszów, 22 627 28 88, www.icnpolfa.pl. **Kategoria dostępności.** Produkt leczniczy wydawany bez recepty. Data aktualizacji: 09.2019.

W postaci do podania miejscowego, na polskim rynku.

* (p = 0,0003 vs placebo)

** (p = 0,0006 vs placebo)

Na podstawie:

1. <http://www.leksykon.com.pl/szukaj-leku.html?a=search&o=0&p=50&cmn=diklofenak> (dostęp 03.09.2019).
2. Predel H-G. et al., „J Int Med Res.” 2013; 41(4): 1187–1202.
3. Charakterystyka Produktu Leczniczego DIKY 4%, aerozol na skórę, roztwór, zatw. 30.10.2017.



(Diclofenacum natricum)
Aerazol na skórę, roztwór

diky[®] 4%

NAJWYŻSZE NA RYNKU STĘŻENIE DIKLOFENAKU[#] – 4%¹



*PANI KASIA, LAT 25,
LUBI UPRAWIAĆ SPORT.
CZĘSTO ULEGA
BOLESNYM URAZOM.*



*PAN KRZYSZTOF, LAT 37,
INFORMATYK. USKARŻA SIĘ
NA NAWRACAJĄCE BÓLE
KRĘGOSŁUPA SZYJNEGO.*



*PANI ZOFIA, LAT 76,
EMERYTKA.
CIERPI NA BÓL
NADGARSTKA.*

DIKY 4% – SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA W BADANIU KLINICZNYM²

JUŻ PO 3–4 DNIACH STOSOWANIA UZYSKANO:

OK. 60% REDUKCJĘ BÓLU*

OK. 40% REDUKCJĘ OBRZĘKU**



- ▶ **Znacząca redukcja bólu i obrzęku już po 3–4 dniach stosowania²**
- ▶ **Oryginalna formuła (mikroemulsja z lecytyną tworzącą micelle) zapewnia dobrą penetrację przez skórę i niską dostępność ogólnoustrojową^{2,3}**
- ▶ **Wygodna forma aerozolu na skórę, która po aplikacji przybiera konsystencję żelową³**

BAUSCH+Health