



## ΟΠΙΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ

Στην αρχή της αποκατάστασης απαγορεύονται οι ισομετρικές ασκήσεις των καμπτήρων και οι κάμπεις του γόνατος. Θα πρέπει όμως να γίνονται ισομετρικές ασκήσεις και κινήσεις της ποδοκνημικής. Στο επόμενο στάδιο απαγορεύονται οι διατάσεις του γαστροκνήμιου και αρχίζουν οι ασκήσεις με αντίσταση για τον τετρακέφαλο.

## ΟΡΑΓΟΦΥΛΑΚΙΤΙΔΑ

Απαιτείται επαρκής ξεκούραση και, μετά από αυτήν, ενδυνάμωση των μυών σε συνδυασμό με διατατικές ασκήσεις.

## ΟΣΤΕΟΧΟΝΔΡΙΤΙΔΑ

Η χρήση των κατάλληλων παπουτσιών είναι σημαντική όπως και η κρυοθεραπεία. Πρέπει να αποφεύγονται τα βαθιά καθίσματα, οι ασκήσεις από στάσεις γονάτισης και η συμμετοχή σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες. Η κύρια ενδυνάμωση θα πρέπει να γίνει με ισομετρικές ασκήσεις του έσω πλατύ που [pokies online](http://pokies.online) θα πρέπει να συνδυάζονται με διατάσεις του τετρακέφαλου από πρηνή θέση.

## ΠΛΑΓΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΓΟΝΑΤΟΣ

Θα πρέπει οι ασκήσεις να μην επιβαρύνουν την απαγωγή ή την προσαγωγή της κνήμης και,

στις ασκήσεις έκτασης να αυξάνεται σταδιακά το εύρος κίνησης [casino online](#) μέχρι την επίτευξη του φυσιολογικού. Οι περιορισμένες Het buren spel wordt gespeeld op de [roulette](#) cilinder die er uit ziet als een paarden race baan en u kunt daarbij tegelijkertijd inzetten op meerdere nummers. κινήσεις θα πρέπει να αποφεύγονται στο τελευταίο στάδιο της αποθεραπείας.

## **ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΧΙΑΣΤΟΣ**

Απαιτείται η ενδυνάμωση των καμπτήρων του γόνατος. Στο πρώτο στάδιο οι ασκήσεις απαγωγής του ισχίου θα πρέπει να The asset-backed notes are described in Offering Memoranda that contain information about the [casino pa natet](#) terms and conditions of the asset-backed notes, the financial characteristics of the underlying student [school-delays.com](#) assets and other issuance details. γίνονται με γωνία κάμψης 45 μοιρών. Αργότερα θα πρέπει να αρχίσουν ισομετρικές ασκήσεις με τεντωμένο γόνατο [online casino canada](#) και ισομετρικές ασκήσεις έσω, έξω στροφής της ποδοκνημικής με ορθή γωνία κάμψης του γόνατος. Όταν οι καμπτήρες μπορούν να σηκώσουν βάρος 6 κιλών θα πρέπει να αρχίζουν εκτάσεις μικρής τροχιάς για τον τετρακέφαλο. Η συνολική διάρκεια της προπονητικής αποκατάστασης μπορεί να διαρκέσει πάνω από ένα έτος.  
Τενοντίτιδες  
Απαιτείται προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης, αύξηση της ελαστικότητας της πάσχουσας περιοχής και ισορροπημένη ενδυνάμωση όλων των μυών της.

## **ΕΠΙΜΥΘΙΟ**

«Κάθε άνθρωπος είναι ένας διαφορετικός άνθρωπος,  
κάθε γόνατο είναι ένα διαφορετικό γόνατο,  
κάθε πρόβλημα στο γόνατο είναι ένα διαφορετικό πρόβλημα,  
κάθε διαφορετικό απαιτεί μία διαφορετική αντιμετώπιση ...  
ή αλλιώς ...  
... κάθε προσπάθεια αποκατάστασης αρχίζει με «δοκιμασμένες συνταγές» αλλά για να έχει αποτελέσματα θα πρέπει η «συνταγή» να εξατομικευτεί.