

Térd torna sérülés után

Fontos tudni, hogy hosszútávon nagyon rosszat teszünk, ha a térd pihentetését a térd alá helyezett kispárnával akarjuk megoldani. Ez ugyanis a térdízület hajlított helyzetben való rögzülését (kontraktúra) eredményezi, s egyszer csak azt vesszük észre, hogy már nem tudjuk teljesen kinyújtani a lábunkat. Ezért javasoljuk inkább a nyújtott lábbal való pihentetést, sőt tegyünk a sarkunk alá egy kispárnát, így a saját súlya fogja kinyújtani a térdet.

Amíg a térd duzzadt, meleg, fájdalmas, addig olyan gyakorlatokat kell végezni, melyek segítik a térdízületből a felesleges ízületi folyadék felszívódását. Háton fekvéssel lassan, óvatosan próbáljuk fájós lábunkat talpra húzni, majd visszaengedni nyújtott állapotba. A lényeg, hogy ebben, a tehermentesített helyzetben ne okozunk fájdalmat, a laza hajlítás és nyújtás közben a térdízület porcok felszínei egymáson csúszzanak, mert ez segíti a duzzanat felszívódását. Semmiképp ne erőltessük az erőszakos hajlítást, a combizmok erősítését, ilyenkor a kímélet, a pihentetés sokkal fontosabb.

Ha túl régóta fáj a térdünk, és nem tehermentesítjük járás során (pl. egy bottal), akkor számíthatunk rá, hogy a másik lábunk is megfájdul majd a túlterheléstől. Ne tiltakozzunk tehát a bot ellen, mert a fájdalmas időszakokban igen nagy segítséget jelenthet, és a szomszédos ízületek (boka, csípő) is meg fogják hálálni.

A rendszeres, kíméletes testmozgás megerősíti az ízületet körülvevő izmokat. A naponta végzett nyújtó-gyakorlatokkal növelhetjük ízületeink mozgásterét, könnyű súlyokkal erősítő gyakorlatokat is végezhetünk, a túlzott terhelés kerülésével, sétával, úszással, az izmok tónusának fokozásával, nemcsak ízületeink, de testünk általános állapotát is javíthatjuk, ami enyhíti panaszainkat, lassítja a folyamat előrehaladását. A robbanékony, kitörésekkel járó tenisz és fallabda csak edzett lábúaknak való. A hegyi gyaloglás, a futógépen történő séta, gyors gyaloglás, a kerékpározás viszont szinte mindenki számára ajánlható, nem is beszélve a vízben végzett mozgásokról, az úszásról, vízi gimnasztikáról, amikor végre nem nehezedik súly a gyakran túlterhelt térdízületre. Ne feledjük azonban, hogy térdünk a többi teherviselő ízületnél sokkal érzékenyebben reagál a túlsúlyra. Kerüljük tehát az elhízást!

Törések:

A térd körüli törések (combcsont, vagy lábszárcsont törése, térdkalács sérülése) meglehetősen gyakoriak, kezelésük rögzítéssel kezdődik, amely lehet csak gipszes, vagy műtétrel csavaros, lemezes. Minden esetben fontos már a rögzítés alatt a gyógytorna elkezdése a minél jobb izomerő fenntartáshoz, majd levétel után a térd körüli izmok tornáztatása, az ízület lassú

bemozgatása, a fokozatosan felépített terhelés mielőbbi megkezdése.! Az első 2 hétben nagyon fontos az intenzív torna és a térdhajlítás megkezdése, hogy a térd a 90fokos hajlítást mielőbb elérje! A térd bemerevedése, izmok letapadása esetén a manuális technikák alkalmazása (passzív kimozzgatás, masszírozás az izmokra) ajánlott.

A 16 nap kórházi gyógytorna után szélnek eresztettek azzal, hogy otthon folytassam. Elég sok gondom volt a gyakorlatokkal egyrészt mert még mindig nem voltam benne teljesen biztos, hogy jól tartom-e a lábamat, másrészt a gyakorlatok felére nem emlékeztem, a maradéknak meg egy részét csak segítséggel tudtam megcsinálni. Ekkor még mindig csak fekvő gyakorlatoknál tartottunk, de a járáshoz álló gyakorlatok is kellenek. Ezekhez akkor még gyenge voltam, úgyhogy nem is tanították meg.

Ha a zárójelentésen rajta van, hogy a gyógytorna folytatása ajánlott, a háziorvos tud beutalót írni valamilyen területileg illetékes gyógytornára. Én ekkortájt nagyjából 1-2 háztömbnyi utat is csak pihenéssel tudtam megtenni, úgyhogy az szóba sem jött, hogy bárhová egyedül elmenjek. Kiderült viszont, hogy otthoni ápolás keretében lehet gyógytornászt is kérni a házhoz kötött betegeknek / sérülteknek. Ezt szintén a háziorvosnál lehet kérni, teljesen ingyenes. Nekem 1 hónapra írták ki, utána meg lehetett volna hosszabbítani, egyetlen feltétele az, hogy az ambuláns lapon szerepeljen az, hogy a gyógytorna folytatását javasolják. Ezt jó darabig alaptól ráírják, de érdemes figyelni rá, ha valakinek kell. Hozzám csak 1 hónapig jött a gyógytornász, de az nagyjából elég volt, hogy a gyakorlatokat rendesen megtanuljam, meg eléggé megerősödjek, utána már önállóan is tudtam folytatni.

A gyógytornász hetente 2-szer 3-szor jött. Általában labdával tornáztunk. A labda egy speciális gyógytornához való labda, de helyette megteszi egy gumilabda, vagy egy nagyobb szivacsabda is (nagyjából focilabda méretű, és viszonylag puha kell, hogy legyen). Nagyon sok gyakorlatnál a labdát kellett a térdhajlatommal, vagy a lábfejemmel a földhöz szorítani. Hason fekve csináltunk nyújtógyakorlatokat is, amik a nagyobb hajlás eléréséhez kellenek. Ezt nem lehet egyedül csinálni. Én próbáltam családtagokkal is, de nem igazán vált be senki.

Az otthoni gyógytorna megkezdésekor még mankóval jártam, de részlegesen már terhelhettem a lábamat. A hónap végére eljutottam odáig, hogy lakáson belül már közlekedhettem mankó nélkül, de a tokot még mindig kellett hordanom. A gyógytorna mindig tok nélkül történt, az utolsó néhány alkalommal már álló gyakorlatokat is tanultam. Eddigre stabilan megtanultam egy gyakorlatsort, amit utána még hónapokig heti néhány alkalommal végigcsináltam. Mindenképpen érdemes azt a gyakorlatsort használni, amit gyógytornásztól tanult meg az ember, mert minden gyakorlat során vannak egyénre jellemző hibák, amiket a

gyógytornász kijavít, és a gyakorlatok a műtét, meg a műtétet megelőző állapot alapján is személyre szabottak.

Gyakorlatsor:

- **Háton fekvé (figyelni kell arra, hogy a derekam a földhöz szorítva maradjon):**
 - egyik láb hajlítva, másik (műtött) láb nyújtva, térd alatt a labda, térdrel lefelé nyomom majd fölengedem
 - ugyanaz, mint az előző, csak miután a térdet leszorítottam, felemelem az alsó lábszáramat nyújtott térdig, a lábfejemmel integetek, majd leengedem, a térdem végig leszorítva marad, csak azután engedem föl, hogy a lábamat leengedtem
 - az előző folytatása úgy, hogy a nyújtott lábat felemelem addig, míg a combom párhuzamos nem lesz a behajlított lábam combjával, majd visszaengedem a labdára, térdrel leszorítom, aztán a lábszáramat visszaengedem a földre
 - labda nélkül a nyújtott lábamat felemelem addig, amíg a combom párhuzamos nem lesz a hajlított lábaméval, aztán visszaengedem, közben a lábfejemmel integetek; ezt minél lassabban csinálom, annál nehezebb
 - mindkét térd hajlítva, labda a két térd között, a térdeimmel összeszorítom, kiengedem
 - az előző folytatása, úgy, hogy a műtött lábamat ki is nyújtom, miközben a térdeimmel összeszorítom a labdát, aztán visszaengedem a földre, lazítok
 - labda a két térd között, a térdeimmel összeszorítom, felemelem a csípőmet, megtartom, visszaengedem, lazítok
- **Ülve (nyújtott karokkal a hátam mögött támaszkodva, egyenes háttal):**
 - mindkét láb nyújtva, a műtött bokám alatt a labda, lenyomom, felengedem (ugyanaz egyenesen tartott, meg kifelé és befelé fordított lábfejjel is)
 - a labdát magam felé gurítva behajlítom a lábamat, majd visszafelé gurítva kinyújtom
 - a behajlított lábam talpa alá teszem a labdát, és belenyomom a szőnyegbe, majd felengedem
- **Hason fekvé:**
 - a bokáim közé szorítom a labdát, majd térdhajlítással felemelem, a térdeimet addig hajlítom, ameddig tudom, majd visszaengedem

- a lábujjaimra támaszkodok, a sarkaimat hátrafelé tolom, és a térdeimet felemelem a szőnyegről nyújtásig
- **Állva (ehhez kell valamilyen kapaszkodó, pl. egy fotel háta, vagy valamilyen korlát):**
 - haránt terpesz, elől lévő térdet előre tolom, behajlítom (a másik követi), majd vissza
 - ugyanez fordított lábakkal
 - térdhajlítás kb. 90 fokig, lábszárak közben függőlegesek (nem guggoló, inkább leülő mozdulat)
 - nyújtott lábbal lábujjhegyre emelkedés, vissza

Ez nagyjából 30-40 perc, mert eléggé lassan kell végezni a gyakorlatokat. Valami hasonlót érdemes hetente néhányszor végigcsinálni a műtét után legalább fél évig, és később bármikor, ha valamiért túl lett erőltetve, vagy legyengült az ízület (pl. lázas betegség után). Az önálló gyógytornát a műtét után 2- 3 hónappal érdemes kezdeni. Az alap a 10 ismétlés; ha jól érzi magát a beteg, 15 ismétlést is lehet csinálni. Ha nagyon fáj a térd, akkor csak hetet. A gyakorlatokat érdemes az egészséges lábbal is megcsinálni, mert a rehabilitáció alatt nem mozog annyit az ember, mint normálisan. Eleinte, amikor a műtött lábbal még nehezen mennek a gyakorlatok, segít, ha az egészséges láb mozgását megfigyeljük.