

Húzza felfelé a térdkalácsát, feszítse meg erősen a combizmát.



2 Feküdjön az oldalán a két lába között elhelyezett párnával (alul lévő láb enyhén behajlítva), a felül lévő lábát nyújtva emelje fel, tartsa meg, majd lassan engedje vissza a párnára.



3 Talpát szorítsa össze, csípőjét emelje fel, medencéje a törzsével egyvonalon legyen.

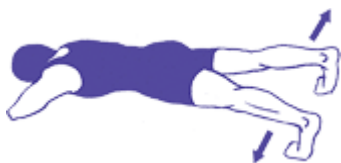


4 Tegyen egy összecsavart törölközőt a térde alá, combizmát feszítse meg, sarkát lassan emelje el a földtől, térdét nyújtsa ki, combizmát feszítse meg.



A csípő gyakorlatai

5 Lábujjain támaszkodva, combizmát megfeszítve lépdeljen szét oldalra, kisterpeszbe és vissza.



7 Négykézláb helyzetben, hajlított térdel csípőből emelje fel a lábát.



Minden gyakorlatot négyszer ismételjen meg!

6 Lábujjain támaszkodva zárt alsóvégtaggal feszítse meg a combizmát erősen és lazítson.



Életmódbeli tanácsok

- Védekezzen az elhízás ellen
- Sántítás esetén használjon botot a fájó csípőjével, térdével ellentétes oldalon
- A kisebb súlyt a fájdalmas csípő oldalán vigye, kerülje a nehéz tárgyak vitelét
- Térd- és csípőfájdalom esetén célszerű a magasított szék használata
- Alváskor oldalfekvésben tegyen kispárnát a térde közé
- Feküdjön pihenésképpen gyakran hason, terpeszben
 - Lehetőleg ne üljön keresztbe tett lábbal
- Hanyatt fekvéskor tegyen párnát a térde alá, bármennyire is jól esne
- Felállásnál ügyeljen arra, hogy két lába párhuzamos legyen, a térde és a lábfeje egy irányba nézzen

A térdkalács mobilizációja

- A beteg nyújtott végtaggal fekszik a gyógytornász kézzel a patellát oldal irányban kimozdítja.



A térdrögztő eltávolítása

- A rögzítő a patella ínnaal pótoltt betegeknel 6 hét után, a femorális csontblokk beépülését követően, a semitendinosus ínnaal pótoltt betegek esetében közvetlenül varratszedés után eltávolítható.

Gyakorlatok a varratszedéstől a rehabilitáció 2. hetéig:

- A rehabilitáció ezen időszakában nagy súlyt fektetünk a teljes extenzió elérésére.

Zárt láncban végzett gyakorlat:

- A beteg könyöktámasz helyzetben az operált lábát extenzióban, a lábfejét flektált helyzetben tartva, a popliteális régióba helyezett gumilabdát 3 másodpercig lenyomja. A gyakorlatot hússzor kell ismételni.



Nyílt láncban végzett gyakorlat:

- A beteg széken ülve, sarkát a szemben levő székre feltámasztva a lábfejét függőlegesen tartja 20 percig. A gyakorlatot kétszer kell elvégezni. Ennél a gyakorlatnál a teljes extenziót a gravitáció segítségével érhetjük el.



Comb adduktorok működésének beindítása:

- A beteg a tornaszőnyegen ülő helyzetben operált végtagját nyújtott térddel, a test közép vonalától 45 fokig úgy addukálja, hogy a gyógytornász a mozdulatnak enyhén ellen tart és a sarok mindvégig a szőnyegen van. A gyakorlatot húsz-szor kell elvégezni.



Comb abduktorok működésének beindítása:

- Az előző gyakorlatot folytatva a beteg operált végtagjával abdukciót végez, a gyógytornász eny-he kéz ellenállása mellett. A gyakorlatot húszszor kell elvégezni.



Alkartámaszban végzett gyakorlatok:

- A beteg alkartámaszban, lábfejét 40 fokos láb-emelésből indítva, lábfejet visszafeszítve, nyújtott térdrel kicsi függőleges vonalakat húz. A gyakorlatot hússzor kell elvégezni.



- A beteg alkartámaszban 45 fokos lábemelésben lábfejét visszafeszítve kis vízszintes vonalakat húz. A gyakorlatot hússzor kell elvégezni.



- A beteg alkartámaszban, nyújtott térdrel 45 fokos emeléssel sarokból integető mozgást végez. A gyakorlatot hússzor kell elvégezni.



- A beteg alkartámaszban, nyújtott térdel lábfejét ki- és berotálva apró végtagemeléseket végez. A gyakorlatot hússzor kell elvégezni.



Ülő helyzetben végzett gyakorlatok:

- A beteg tornaszőnyegen ülő helyzetben, nyújtott karokkal, hátul támaszkodva, az operált lábat ki-felé forgatva kicsi, aprókat emel gyors tempóban. A gyakorlatot tizenöt-ször kell elvégezni



Fél térdelő helyzetben végzett gyakorlatok:

- A beteg fél térdelő helyzetben, egyenes háttal az operált térdét behajlítva apró gyors, függőleges emeléseket végez. A gyakorlatot hússzor kell elvégezni.



- A beteg fél térdelő helyzetben, egyenes háttal, sérült lábát előre nyújtva, kifelé forgatva apró sarokemeléseket végez, miközben a sarkát a talajtól 10-15 cm-re kell emelni. A gyakorlatot húszszor kell elvégezni.



Aktív ROM gyakorlat:

- A beteg hason fekve operált térdét lassan, a fáj-dalom határáig hajlítja. A gyakorlatot tizenötször kell elvégezni.



Izomstimulációs kezelés:

- Nyújtott végtag helyzetben a combfeszítő izomra helyezett EMS készülékkel semitendinosus ínpótlás esetén 0-10Hz között, patella ín pótlás esetén állandó 5 Hz-en 20 percig ingereljük.



Gyakorlatok a rehabilitáció 3. hetétől:

- Az operált végtagra felszorított 1 kg-os súllyal ugyanazokat a gyakorlatokat kell végezni, amelyeket az előzőekben részletesen ismertettem.



- A beteg a bordásfallal szemben egyenes háttal, a bordásfalba kapaszkodva teljes talpon áll, majd lábujjhegyre emelkedik, először két lábon majd egy lábon. A gyakorlatot ötvvenszer kell elvégezni két lábbal és ötvvenszer egy lábbal.



- Az előző kiinduló helyzetből ismét lábujjhegyre emelkedik és 3 másodpercig a helyzetet kitartja, majd leteszi a sarkát és újra lábujjhegyre emelkedik. A gyakorlatot tizenötször kell elvégezni.



Billegtetős deszkán (slideboard) végzett gyakorlatok:

- A beteg álló helyzetben, kezekkel a bordásfalba megkapaszkodva, páros lábbal, előre és oldalra billenő mozgásokban egyensúlyoz. A gyakorlatot 5-5 percig kell végezni.



Fal-ülés gyakorlat:

- A beteg a tornaszőnyegen ül, hátát és fenekét erőteljesen a bordásfalnak nyomja, kezeit csípőre téve mindkét térdét 60 fokos flexióba húzza, majd óvatosan kinyújtja. A gyakorlatot hússzor kell elvégezni. A semitendinosus ínna pótoló betegknél ezt a gyakorlatot csak a rehabilitáció hatodik hetétől lehet végeztetni.



- A beteg álló helyzetben térdai egymás mellett, nyújtott, hátrafesztett helyzetben van, majd a lábfej flektált helyzetben az operált végtag sarkát fenekéhez közelíti és a maximális flexióban 3-4 másodpercig kitart, majd végtagját a földre helyezve kinyújtja. A gyakorlatot tizenöt-hússzor kell elvégezni.



- Minden elvégzett gyakorlat után a megfelelő izmok nyújtását el kell végezni.



Gyakorlatok a rehabilitáció 5-6. héttől:

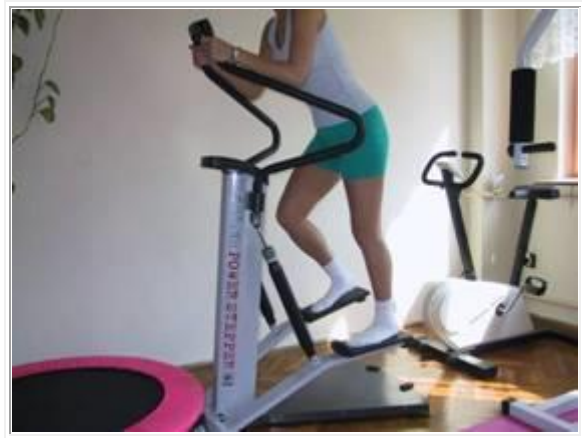
- Gumiasztal gyakorlatok: Az operált lábbal a beteg fellép a gumiasztalra és egy-két gyors lépést tesz egyhelyben a gumiasztalon, majd az operált lábbal visszalép a földre, ahol szintén egy-két gyors lépést tesz egyhelyben. A gyakorlatot ötvvenszer kell elvégezni.



- A beteg a gumiasztalon áll és páros lábbal, 60 fokos flexióban, a karokkal oldalirányban egyen-súlyozva apró felugrásokat végez. A gyakorlatot ötvenszer kell elvégezni.



- Taposó gépen végzett gyakorlat: A beteg 15 percig a testsúlyának megfelelő ellenállású taposó-gépen, feltámaszkodott kezekkel jár.



- A beteg ülő helyzetben, 90 fokos flektált térdel, operált lábán 1 kg-os lábsúllyal, teljes extenzióig emeli a végtagját, majd 3 másodpercig kitartja, az extenzió után a lábat óvatosan kell visszaengedi a kiindulási pozícióba. A gyakorlatból 10 darab 10-es sorozatot kell elvégezni.



- A beteg álló helyzetben, 2-3 kg-os lábsúllyal nyújtott feszes lábbal előre, oldalra, hátra és a törzse előtt apró végtagemeléseket végez. A gyakorlatból 10 darab 10-es sorozatot kell elvégezni.



Szobakerékpáron végzett gyakorlat:

- A beteg szobakerékpáron magas nyeregállásban, kis ellenállással 10-15 percig ütemes teker.



Gyakorlatok a rehabilitáció 8. hetétől patella ínna! pótol! illetve a rehabilitáció 5-6. héttől semitendinosus ínna! pótol! betegek esetében:

Uszodában végzendő gyakorlatok:

- Egy hossz gyorsúszás, egy hossz krallozás váltakozva
- Mellkasig érő vízben előre-hátra jogging, igen apró futó mozdulatokkal.
- Mellkasig érő vízben páros lábon, lábujjhegyen történő ugrálás.

Tornatermi gyakorlatok:

Az rehabilitáció 3 hetétől, álló helyzetben végzett gyakorlatokat 5-6 kg-os lábsúllyal kell végezni.

- Kitérés gyakorlat: A beteg két lábon áll, és ebből a kiinduló helyzetből az operált lábával előrelép úgy, hogy az egészséges láb térde a földet éri, majd a kiinduló helyzetbe visszalép. A gyakorlatot huszonöt-ször kell elvégezni.



Gyakorlatok a rehabilitáció 3. hónapjától:

- A rehabilitáció 3. hetétől álló helyzetben végzett gyakorlatokat továbbra is kell folytatni, de 5-6 kg-os lábsúllyal.
- Atlétikai pályán végzett fartlek gyakorlatok: egyenes vonalú, 30-50 méteres gyors futás és 30-50 méteres kocogás felváltva. Öt gyakorlat után 10-15 perces nyújtásokat kell végezni.

Gyakorlatok a rehabilitáció 5.- 6. hónapjától:

- Először tornateremben majd az atlétika pályán végzett egyenes vonalú futások közé irányváltoztatásokat kell beiktatni.

Sportágspecifikus gyakorlatok:

- A beteg a zsámoly vagy a pad egyik oldalán áll kétlábon, majd a zsámolyt vagy a padot átugorja kettős lábbal.
- A beteg a zsámoly vagy a pad egyik oldalán áll az operált lábán egylábon, majd a zsámolyt vagy a padot átugorja és az operált lábára érkezik.
- A beteg a sérült lábat az egészséges láb előtt keresztezve teszi le a földre, majd ebből a kiinduló helyzetből indítja a dinamikus egyenes vonalú futást.
- Visszatérés a sportág edzésprogramjába, edzés közben a térdrögzítő viselése nem javasolt.
- Abban az esetben, ha ebben a rehabilitációs fázisban, fokozott terhelésnél a kitámasztó illetve az elrugaszkodó mozdulatok, az operált lábbal nem biztonságosak, a beteg szemét bekötve homokos talajon mezítláb, a gyógytornász által közvetített futó gyakorlatok végzése javasolt. Amely kiegészíthető hátrafelé futással, féllábás kitámasztással, illetve jobbra és balra való dinamikus ellépésekkel. A gyakorlat sorozattal a beteg propriopcepciója fejleszhető.

A tornagyakorlatok több módon fejtik ki jótékony hatásukat az izületre - erősítik az izületet körülvevő izmokat, és mozgás közben több ízületi folyadék termelődik. Az arthritis-es térdfájástól szenvedők 3 fő típusú gyakorlattal enyhíthetnek panaszaikon: naponta végzett nyújtó gyakorlatok a mozgás terjedelmének növelésére. könnyű súlyokkal ill. szalagokkal végzett erősítő gyakorlatok . könnyű aerobik sétával, úszással, vagy vízi aerobik hetente legalább három alkalommal az izmok tónusának fokozására és a test általános állapotának javítására. Az egyénre szabott tornagyakorlatok célja a fájdalom és a panaszok megjelenésének megelőzése. Érdeklődjön orvosánál vagy gyógytornászával az Önnek legmegfelelőbb gyakorlatokról!

Sérülés megelőzése érdekében legfontosabb a helyes bemelegítés, az erőnléthez igazított mozgás.