

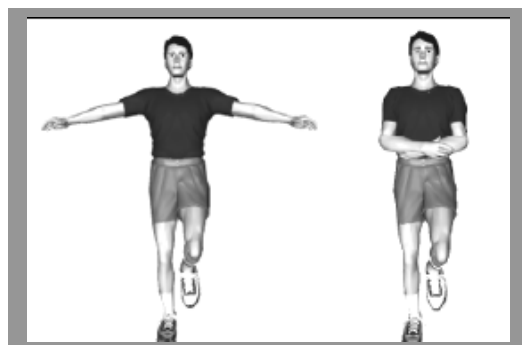
## Alsó végtagi proprioceptív tréning

Mozgásunkat különböző érzékszerveinkből és különböző receptorokból érkező információk segítségével vagyunk képesek optimálisan megtervezni és végrehajtani. A **propriocepció** a különböző testrészek testhez és földhöz viszonyított helyzetének értékelése. Az ízületek helyben tartásához, a fiziológias izom-összehúzódáshoz, valamint a koordinált mozgásokhoz ép és egészséges propriocepció szükséges. A boka, láb és térdfájdalmak jelentős része visszavezethető a kóros helyzetértékelésre, illetve e testrészek panaszai jelentősen csökkenthetők a mozgáskép, egyensúlyérzék, propriocepció javításával. A következőkben néhány otthon is egyszerűen elvégezhető gyakorlatot mutatunk be. Alkalmazásuk előtt kérje szakorvos vagy gyógytornász tanácsát.

### 1.

Egy lábon állunk, az ép lábat térdben felhúzva egyensúlyozunk. Naponta 6-8 alkalommal ismétljük. Amennyiben sikerül ezt a helyzetet 1 percig megtartani, léphetünk a következő szintre. A 4. szint elérése után visszanyertük eredeti bokaízületi propriocepciónkat.

1. szint: karok nyújtva a test mellett, szemek nyitva
2. szint: karok keresztezve a test előtt, szemek nyitva
3. szint: karok nyújtva a test mellett, szemek csukva
4. szint: karok keresztezve a test előtt, szemek csukva



A gyakorlatot haladó szinten úgy végezzük, hogy lábunk alá kispárnát vagy 4-8 rétegben összehajtogatott plédet vagy vastag szivacsot teszünk.



## 2.

Romberg-gyakorlat: A gyakorlat kivitelezése hasonló az előzőhöz, csak nem egy lábon állunk, hanem egymás elé egy vonalba helyezzük el a két lábunkat (a gyakorlat könnyen és eredményesen végezhető például a szobánk küszöbén állva) . Egyik alkalommal a jobb láb van elől, majd a bal. 1 percig tartjuk a helyzetet. A 4. szint elérése a cél.

A gyakorlatot haladó szinten úgy végezzük, hogy lábunk alá kispárnát vagy 4-8 rétegben összehajtogatott plédet teszünk.



## 3.

Csukott szemmel páros lábon lábujjhegyre állunk és ezt tartjuk 2 percig. Ugyanúgy lehet szőnyegen végezni (nehezíteni). Lényege, mint az előbbi gyakorlatoknak.

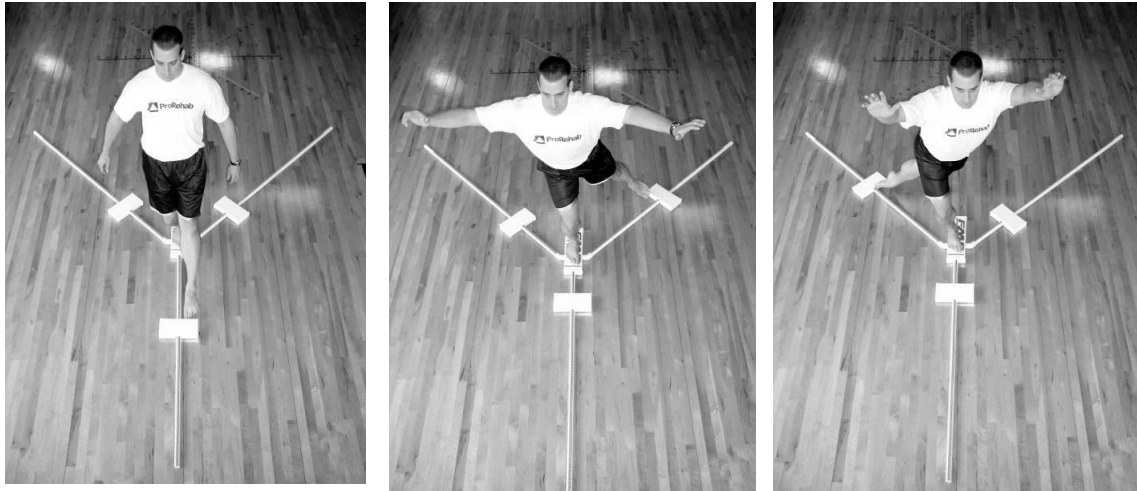
## 4.

A képen látható módon gerendán, vagy egyszerűen csak a földre rajzolt vonalon haladunk apró lépésekkel előre, egyik lábat a másik elé helyezve. A cél hogy utunkat, egyensúlyunkat végig megtartva egyenletesen, a vonalról nem lelépve tegyük meg. Oldalra nyújtott kézzel a gyakorlat könnyebb, karba tett kézzel nehezebb.



## 5.

Y-tréning: A panaszos lábon állva a testünk körül az ábrán látható irányokban elhelyezett jelzéseket igyekszünk másik lábunk öregujjával megérinteni (csak megérinteni, nem rátámaszkodni!). A jelzések előbb egészen közel esnek a támasztó lábunkhoz, majd egyensúly és helyzetérzékelő képességünk fejlődésével egyre távolabb, akár olyan távolságba hogy azokat már csak a támasztó lábunk rogyasztása árán érhetjük el.



## 6.

Egyensúlygyakorlatok speciális eszközökkel (Wobbly-board, trambulín/gumiasztal, egyensúlyozó korong, ülőpárna)



## 7.

Egyenetlen talajon, fűben, homokban lehetőleg járjon meztláb. Ezáltal az egyensúly megtartásához lábizmok folyamatos munkára vannak kényszerítve, mely az izmok megerősödésével jár.

*Készítette:  
Dr Szabó Gábor*