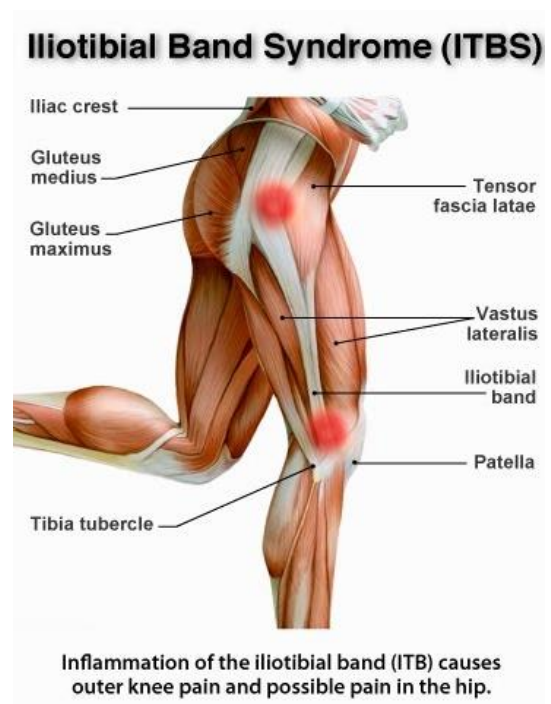


## ITB-, Iliotibialis syndroma

IT Band, vagyis Ilio-tibialis szalag a comb külső-  
oldalsó részén futó kötőszövetes lemez, mely  
anatómiai adottságából adódóan áthidalja a csípő  
és a térd ízületet is. Rossz biomechanikai használat,  
illetve terhelés következtében feszülésre hajlamos.  
Ezáltal a térd és kisebb esetben a csípő ízületben is  
és lefutása mentén okozhat fájdalmakat. Kiváltó  
oka közé tartozhat: izomegyensúly-zavar (csípő,  
térd, boka), térd ízület valgus, „X” állása.

Célunk a kialakult izom disbalance harmonizálása, a  
gyengült izomzatok erősítése, a megfeszült  
kötőszövet lazítása, nyújtása.



### 1. IT szalag hengerezése

A hengeren oldalt fekvő helyzetben elhelyezkedünk. Térdhajlat felé helyezzük a hengert. Felül lévő lábunkat keresztbe, magunk elé talptámaszba tesszük, alul lévő karunk alkaron, a felül lévő karunk magunk előtt tenyéren támaszkodik. Ezzel segítve a le-felmozgást a hengeren térdízülettől, egészen fel a csípőig. A hengert ízülettől, ízületig használjuk, tehát ízületen, csontos képleten nem hengerezünk. Továbbá figyeljünk arra, hogy törzsünk síkban maradjon, a combunk folytatása legyen. Ismételjük el lassan 10x.



## 2. IT szalag trigger pont kezelése

A kiinduló helyzet és a feladat ugyanaz, mint az előző gyakorlatban, csak ha fájdalmas pontokat találunk hengerezés közben, azokon időzzünk el 5-10 másodpercig, majd térdhajlítással és nyújtással tudjuk azt mobilizálni. Ha már csökken a fájdalom, akkor mehetünk tovább következő pontra.

## 3. Térdnyitás oldalt fekvő helyzetben

Oldalt fekvésben helyezkedünk el, alul lévő karunk fej alatt, felül lévő karunk magunk előtt támaszkodik. Térd kb. 90 fokos szögben hajlítva, azt magunk elé húzva, így csípőnkben is enyhe hajlítás van. A sarkainkat összeszorítjuk és úgy nyitjuk szét a térdeket. Figyeljünk arra, hogy törzsünk végig egyenes maradjon, nem fordul a medencénk, stabilan marad. A feladat kivitelezése közben hátul a fenekünkben érezzük a feszülést. Lassan, koncentráltan végezzük el a feladatot 20x mindkét oldalon, tehát 2x20.



## 4. Hajlított térddel lábemelés oldalt fekvő helyzetben

A kiinduló helyzet ugyanaz, csak most a térdeket előre húzzuk, míg csípőnkben is 90 fokos szög lesz. Így emeljük a felül lévő lábunkat vízszintesig. Szintén figyeljünk a törzs és medence stabilitására. Lassan ismétljük el 20x, mindkét lábon a gyakorlatot.



#### 5. Nyújtott lábemelés oldalt fekvő helyzetben

Kiinduló helyzet marad ugyanaz. A felül lévő lábunkat a törzs folytatásába nyújtjuk ki, majd vízszintesig emeljük meg. Koncentráljunk, hogy a törzs és a medence ne mozduljon, illetve a térd és a lábfej előre nézzen a gyakorlat kivitelezése közben, ne forduljon kifelé. 20x végezzük el a feladatot, lassan, mindkét lábra.



#### 6. Csípő emelés, összefordított talpakkal, háton fekvésben

Háton fekvésben helyezkedünk el, karunk törzsünk mellett a földön, lábak talpakra húzva, majd azok összefordítva, kislábujj élen támaszkodunk, térdek kifelé fordulnak. Ebből a helyzetből medencénket megemeljük, fenekünket szorítjuk. 20x ismételjük meg 2x, lassan, farizomra koncentráltan.



#### 7. Nyújtás háton fekvő helyzetben

Kiinduló helyzet hasonló, mint az előző feladatban, lábak talpon vannak. Az egyik külbokánkat ráhelyezzük a másik térdünkre. A keresztezett lábunk térdét nyomjuk kifelé addig, míg a medencén nem emelkedik. Ezt a helyzetet tartjuk meg minimum fél percig, maximum 1 percig.



## 8. Galamb / Pegion pöz

Négykézláb helyzetben helyezkedünk el. Egyik lábunkat a másik kezünkhöz visszük, majd térdünket próbáljuk leengedni a föld irányába. Ha kevesebb sikerrel tudjuk ezt kivitelezni, akkor a nyújtani kívánt lábunkat felhelyezhetjük ágyra, pultra. Ezt a helyzetet tartsuk meg minimum fél percig, maximum 1 percig.

