

Válltorna egyes műtét utáni állapotokhoz

Ahhoz, hogy a kezünket három dimenzióban tudjuk használni a mindennapi tevékenységeink során, elengedhetetlen a vállízület teljes funkciója, mozgásterjedelme, valamint a vállövünk harmonikus mozgása. Ez a váll-vállövi ritmus, illetve a vállízületet körülvevő izmok összehangolt működése adja meg a karunk fájdalommentes használatát akár sporttevékenység, akár hétköznapi használat közben.

Ha sérülés következtében nagy fájdalom lép fel mely konzervatív terápiával nem kezelhető, illetve súlyosabb szöveti vagy csontsérülés keletkezik, műtéti eljárás szükséges. A struktúrák helyreállítása, illetve a rögzítés megszüntetése után mihamarabbi mobilizáció szükséges a kontrakktúrák oldására, más esetben megelőzésére, ezen kívül a mozgásterjedelem, és funkciók visszaszerzése érdekében.

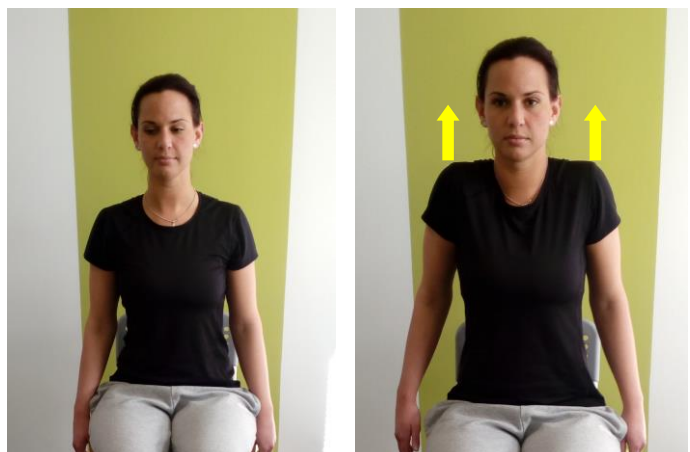
A következő feladatok elsősorban a lapocka, és vállövi mozgások gyakorlását, illetve a vállízület passzív és vezetett aktív mobilizációját célozzák meg:

Széken ülve helyezkedjünk el, ha tehetjük egy nagyméretű tükörrel szemben, a szimmetria ellenőrzésére.

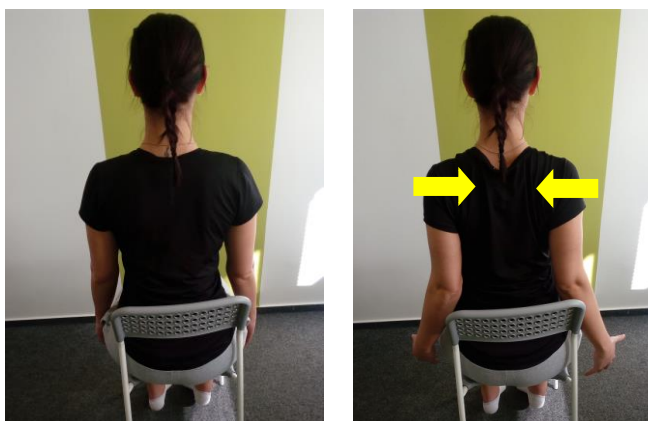
1. Álló helyzetből előre dőlünk, két kart hagyjuk a talaj irányába lógni. Teljes előre hajlásban, a törzsünket mozgatjuk előre- hátra, majd jobbra- balra, karjainkat hagyva lengeni. Mindkét irányba fél- fél percet végzünk a gyakorlatot.



2. Egyenes háttal két kart magunk mellé engedve. Két vállat húzzuk fülünk irányába. Törzset egyenesen tartva, annak mozgását teljesen kiiktatva. 2x10 db-ot végzünk.



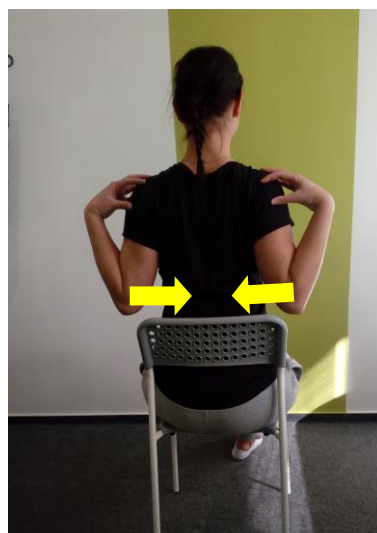
3. Egyenes háttal ülve, két lapockát zárjuk, majd lazítjuk. Törekedjünk rá hogy csak a lapockánk mozogjon. A hát teljesen egyenes maradjon. 2x10 db-ot végzünk.



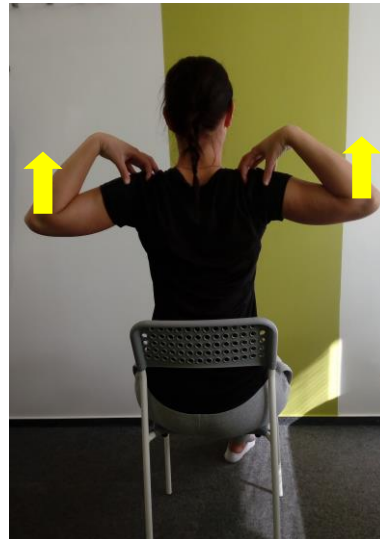
4. Lapocka zárás után a két vállat lefelé húzzuk. Mozgás során a két vállövet végig hátul tartjuk. 2x10 db-ot végzünk.



5. Két kar törzs mellett, vállakat hátra húzzuk, ezt tartva két kezünkkel vállunkat érintjük. Könyököket a törzshöz szorítjuk a mozgás során. 2x10 db-ot végzünk.



6. Két kar törzs mellett, lapockákat zárjuk. Két kezet vállra tesszük. Tükörrel végig kontrollálva a vállak mozgását, könyököket emeljük oldalra. A mozgáslimit az a magasság, amikor még a vállak szimmetrikusan maradnak.



7. Két kezünket összekulcsoljuk. Nyújtva emeljük előre őket. Figyelve a tükörben, hogy a vállakat lent tartsuk, a nem műtött karunkkal segítve a sérült kar mozgását. 2x 10 db-ot végzünk, 90 fokig emelve.



8. Ha az előző mozdulatsor probléma mentes volt, emelhetjük két karunkat vállmagasság felé is. Mindaddig amíg a két váll szimmetrikusan emelkedik. 2x10 db-ot végzünk.

9. Két kart összekulcsolva előre emeljük, vállakat szimmetrikusan tartva. Vállmagasságból a kezeket mellkashoz húzzuk, majd nyújtjuk előre. Törekszünk a szimmetriára, a mozgást lassan végezzük. 2x10 db-ot végzünk



10. Az ajtófélfához állunk. Könyököt derékszögben behajlítjuk, felkarunk a törzs mellett marad. Vállakat, lapockákat zárva tartjuk. Tenyerünkkel támasszuk az ajtófélfát. Elmozdulás nélkül szorítsuk a tenyerünket enyhén a fába, csak izomfeszülést érezhetünk, elmozdulást nem szabad kivitelezni. 2x 10 db-ot végzünk.

11. Hasonlóan helyezkedünk el, mint az előző feladatnál, de a félf most a tenyérhátnál legyen. Könyököt a törzshöz szorítjuk, lapockát zárva tartva tenyérháttal tolunk. Izomfeszülést érezhetünk, elmozdulást nem. Óvatosan, kis erővel végezzük a feladatot. 2x10 db-ot.



A rögzítés ideje alatt ne feledkezzünk meg az ujjak, a kezek és könyök mozgásáról. naponta többször pumpáljunk a kézfejjel (ökölbe szorítás ütemesen) vagy kislabdát szorítgassunk, vagy gumigyűrűvel végezzünk ujjterpesztéseket. Ezzel az alkar izmait is tónusban tudjuk tartani, illetve a kevésbé mozgott kar vérellátását is tudjuk fokozni!

