

Gyógytorna program Osgood-Schlatter betegség kezeléséhez

Nyújtás: Minden nyújtási helyzetet 30 másodpercig tartunk fenn és háromszor ismétljünk meg. Lehetőleg naponta legalább egy alkalommal végezzük el a nyújtásokat. Mindkét oldali alsó végtagi érintettségi esetén mindkét alsó végtagra végezzük el a feladatokat azonos ismétlésszámmal.

1. Oldalt állunk meg a fal mellett. Érintett oldali térdet hajlítsuk be, fogjuk meg azonos oldali kezünkkel a bokánkat és lassú óvatos mozdulatokkal közelítsük a sarkunkat a fenekünk irányába addig, amíg ez fájdalmat nem okoz, majd tartunk fenn a helyzetet. Figyeljünk oda, hogy érintett oldali combunkat zárjuk ellenoldali alsó végtag mellé és ne hozzuk előre a térdet. Amennyiben a bokafogás nehézséget okoz, használhatunk törülközőt ennek segítésére.



2. Szemben állunk a fallal. Két lábunk párhuzamos, csípőszéles kisterpeszben helyezkedünk el, két kezünket feltesszük a falra. Érintett oldali lábbal akkorát lépünk hátra, hogy a sarkunk még érje a talajt és nyújtva tudjuk tartani a térdünket. Fontos, hogy a lábujjak előre felé nézzenek. Törzsünkkel egyenes háttal kis mértékben előre döntünk, ellenoldali térdünk hajlítva van, figyeljünk rá, hogy térdünk ne kerüljön a bokánk elé.



3. Háton fekvésben helyezkedünk el fallal szemben, közel ülve a falhoz. Két kart törzs mellé helyezünk, talpra húzzuk mindkét alsó végtagot. Érintett oldali talpat feltesszük a falra és lassú ütemben nyújtjuk ki térdünket addig, amíg fájdalmat nem okoz. Törekedjünk az alsó végtag teljes nyújtására, ha ezt elértük, lábfejünket húzzuk hátra és sarokkal is nyújtózzunk bele a helyzetbe. Amennyiben nem érezzük a comb hátulso részének nyújtását, üljünk minél közelebb a falhoz és így végezzük el a feladatot.

4. Hason fekvésben helyezkedünk el, homlokunkon támaszkodunk meg, két kart törzs mellé helyezzük. Érintett oldali térdet behajlítjuk, azonos oldali kezünkkel átfogjuk a bokát – törülközőt használhatunk, amennyiben ez nehézséget okoz - és lassú mozdulattal közelítjük a sarkat a fenekünk irányába addig, amíg fájdalmat nem érzünk. Ha elértük a helyzetet, ezt megtartva, érintett oldali combot kis mértékben megemeljük plafon irányába és így is megtartjuk a helyzetet. Figyeljünk oda, hogy medence lent maradjon a talajon.

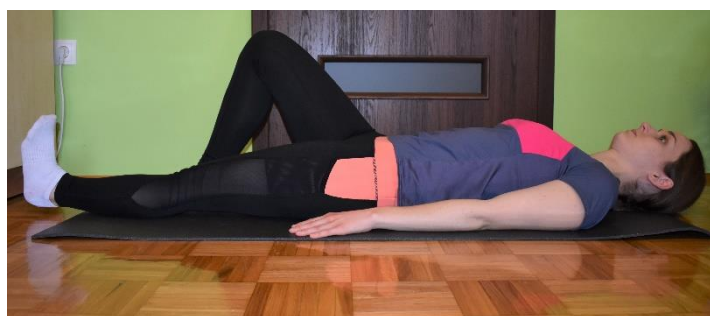


Ízomerősítő gyakorlatok: A gyakorlatok javasolt ismétlésszáma 8-12, kivéve azok a feladatok, melyeknél az ismétlésszám adott. Mindkét oldali alsó végtagi érintettség esetén mindkét alsó végtagra végezzük el a feladatokat azonos ismétlésszámmal.

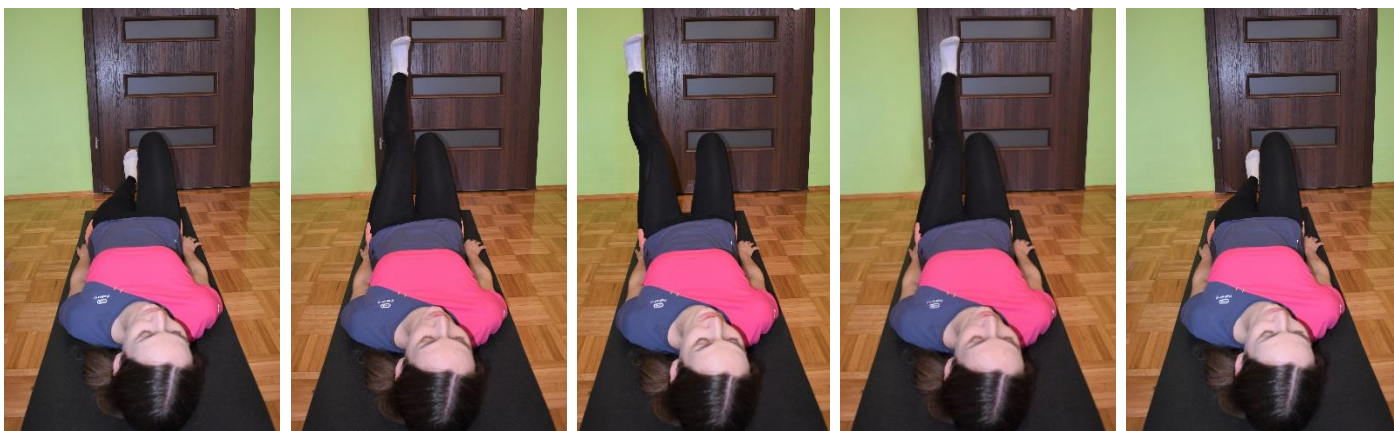
1. Háton fekvésben helyezkedünk el. Két kar törzs mellett nyújtva, alsó végtagok talajon nyújtva helyezkednek el. Lábfejeket hátra húzzuk, térdeket beleszorítjuk a talajba, szorítjuk a combokat, összeszorítjuk a feneket is. Megtartjuk a szorítást 5 másodpercig, majd ellazítjuk az alsó végtagokat.



2. Maradunk háton fekvésben, ellenoldali alsó végtagot talpra húzzuk. Érintett oldali lábfejet hátra húzzuk, alsó végtagot nyújtva lassú ütemben megemeljük ellenoldali comb magasságáig, megtartjuk a helyzetet 5 másodpercig, majd lassú ütemben leengedjük a nyújtott alsó végtagot a talajra. A gyakorlat teljes ideje alatt figyeljünk a térd teljes mértékű nyújtásának megtartására. Későbbiekben neheztésként bokasúlyt is alkalmazhatunk.



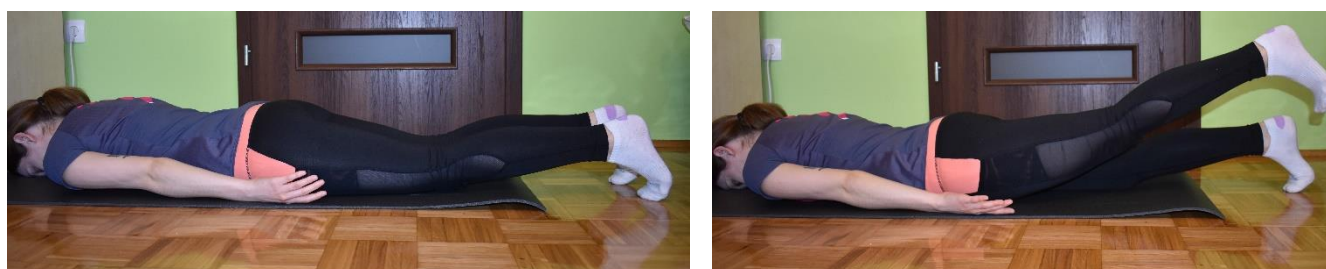
3. Ellenoldali alsó végtagot talpra húzva tartjuk. Érintett oldali lábfejet hátra húzzuk, alsó végtagot nyújtva lassú ütemben megemeljük ellenoldali comb magasságáig, innen nyújtva kivisszük oldalra addig, amíg a medence nem billen el. Ezt követően visszahozzuk ellenoldali comb mellé, majd lassú ütemben letesszük a nyújtott alsó végtagot a talajra. A gyakorlat teljes ideje alatt figyelünk a térd teljes mértékű nyújtásának megtartására. Későbbiekben neheztésként bokasúlyt is alkalmazhatunk.



4. Két kar nyújtva törzs mellett helyezkedik el, talpra húzzuk mindkét alsó végtagot. Talpakat úgy helyezzük el, hogy térdék a bokákkal párhuzamosak legyenek. Kezeken és talpakon támaszkodva, medencét megemeljük plafon irányába, törzs-medence-comb egymás folytatásában helyezkednek el. Fenekünket megfeszítjük, helyzetet 20 másodpercig fenntartjuk, majd lassan leengedjük a medencét a talajra. Későbbiekben neheztésként ellenoldali alsó végtagot előre nyújtva, csak érintett oldali talpon és kezeken támaszkodva végezzük el a feladatot.



5. Hason fekvésben helyezkedünk el, homlokon támaszkodunk, két kart törzs mellé nyújtjuk. Alsó végtagok nyújtva, lábujjakon támaszkodva helyezkednek el. Érintett oldali alsó végtagot nyújtva megemeljük plafon irányába, helyzetet megtartjuk 5 másodpercig, majd lassan leengedjük nyújtva a talajra. A gyakorlat során fontos, hogy medence maradjon lent a talajon.



6. Érintett oldali alsó végtagot nyújtva megemeljük plafon felé, megtartjuk, térdet behajlítjuk derékszögig, talp plafon felé nézzen, ezt követően visszanyújtjuk az alsó végtagot és nyújtva letesszük a talajra. A feladat során figyeljünk rá, hogy a medence továbbra is lent maradjon a talajon.



7. Álló helyzetben helyezkedünk el falnak háttal vállszéles terpeszben, lábfejeket 45 fokkal kifelé forgatjuk. Amennyiben lehetőség van, nagy labdát rakunk a derekunk és a fal közé, így végezzük el a gyakorlatot. Hátunk közvetlen a falnak dől, mindkét alsó végtaggal előrébb lépünk. Lassan fokozatosan hajlítjuk a csípőt és térdet, medencét, törzset engedjük lefelé, amíg ez fájdalmat nem okoz, félig ülő helyzetet veszünk fel. Célunk, hogy a törzs és a comb, valamint a comb és a lábszár is derékszöget zárjon be. Figyeljük oda, hogy a térd ne kerüljenek a bokák elé. A helyzetet 10-30 másodpercig fenntartjuk, majd nyújtva térdet, feljövünk álló helyzetbe. A feladatot 3-5 alkalommal végezzük el.



8. Álló helyzetben helyezkedünk el egy kb. 30 cm magasságú doboz előtt csípőszéles kisterpeszben. Érintett oldali alsó végtaggal fellépünk a doboz tetejére, miközben odafigyelünk a térd teljes nyújtására, majd mellélépünk ellenoldali alsó végtaggal is. Ezt követően ellenoldali alsó végtagot hátra nyújtjuk, közelítjük a sarkat a talaj irányába, miközben érintett oldali térdet fokozatosan hajlítjuk, odafigyelve, hogy térdünk ne kerüljön a boka elé. Ellenoldali sarok nem érinti a talajt, ezt követően nyújtjuk érintett oldali alsó végtagot és visszalépünk ellenoldali alsó végtaggal a doboz tetejére.



További fizioterápiás javaslatok:

A fájdalom csillapítása érdekében javasolt akut esetben jégelés, hosszú távon masszázs alkalmazása, illetve tape felhelyezése szakember segítségével. Amennyiben lehetőségünk van, használjunk masszázs hengert az érintett oldali alsó végtag izmain a szöveti lazítás hatékonyságának növelése érdekében. Kérjük szakember segítségét a helyes technika alkalmazásához. Hengerrel történő gyakorlatokat végezzük el teljes feladatsor elvégzése előtt és után is lehetőség szerint.