

## Patellofemorális fájdalom (elülső térdfájdalom)

A sportsebészeti ambulanciákon a leggyakrabban előforduló túlterheléses sportártalom a patellofemorális fájdalom szindróma (elülső térdfájdalom), mely ha kialakul, gyakran krónikussá is válik. Általában sérülés nélkül jelenik meg, fokozott terhelés szinte mindig megtalálható a háttérben. Főleg a fizikailag aktív réteget érinti, azon belül is a nők aránya nagyobb, mint a férfiaké. Mindez pattanókattanó jelenséggel és fájdalommal, bizonytalanság érzéssel is járhat. Olyan típusos panaszok kísérik, mint a térdkalácskörüli fájdalom futás közben és után, hajlított térdek melletti ülést követően, guggolás közben, lépcsőn járáskor, ugráskor. A panaszok oka a térdkalács és combcsont közötti ízfelszín túlterhelődése, irritációja, mely későbbiekben a porcok kopását okozza. A térdkalács stabil csúszását a térd mozgása közben a rajta átfutó izmok erejének egyensúlya, illetve a csontok-porc felszínek megfelelő anatómiai alakja biztosítja. Ha nem szükséges az anatómiai rendellenességek vagy sérülések műtéti ellátása, akkor a megfelelő az izomegyensúly, izomerők, mozgásminták helyreállítása az elsődleges feladat, ehhez talál gyakorlatokat a következőkben



Egyéb orvosi javaslatok mellett porcvédő/porcképző készítmények szájon át vagy közvetlenül az ízületbe történő adása jöhet még szóba.

### Gyakorlatok:

Álló helyzetben egy szék segítségével történik a nyújtás. Egyik kezünkkel fogjuk a széket, ezzel egyensúlyt nyerve, míg a másik lábunkat hátul térdben behajlítjuk, lábfejünket fogjuk és közelítjük a sarkunkat a farizmunkoz, nyomjuk, ha ez nem jár fájdalommal. Figyeljünk arra, hogy a medencénk ne billenjen előre, térdet zárjuk össze, a hasunk egy vonalba legyen a combunkkal.

Tartsuk ezt a helyzetet 30 másodpercig, és ismételjük háromszor, mindkét oldalra.



Hason fekvést követően, az egyik térdünket hajlítsuk be, míg a másik lábunk nyújtva marad. A hajlított lábunk lábfejét azonos oldali kezünkkel megfogjuk, és közelítjük a sarkat a farizmunkhoz. Figyeljünk arra, hogy a medencét leszorítva tartsuk, ne emelkedjen meg a fenék, és a térdet zárjuk össze.

Tartsuk ezt a helyzetet 30 másodpercig, és ismételjük háromszor, mindkét oldalra.



Térdeljünk le a földre az egyik lábunkkal, a másik lábunkat helyezük magunk elé, térdhajlításban. Ügyeljünk arra, hogy a térdeink derékszögben legyenek behajlítva. Ebben a helyzetben megemeljük a hátul lévő sarkunkat, és a kezünk segítségével közelítjük/nyomjuk a farizmunkhoz.

Ha azt szeretnénk, hogy jobban nyúljon a quadricepszünk, illetve a csípő horpaszunk, akkor lépünk előrébb egy lábfejnnyit az elől lévő lábunkkal, és dőlünk kicsit bele a nyújtásba.

Tartsuk ezt a helyzetet 30 másodpercig, és ismételjük háromszor, mindkét oldalra.



Helyezkedjünk el ülésben a földön. Egyik lábunk legyen nyújtva, a másik lábunk felhúzva, talpon. Helyezzünk a nyújtott térdünk alá egy összetekert törölközőt, vagy masszázshengert, vagy egy labdát (kosárlabda, focilabda), bármit, amittől hajlított kiinduló helyzetet érünk el a térdünkben. Emeljük meg a lábszárunkat, lábfejünket feszítsük vissza, térdünket nyomjuk le. Feszítsük meg a lábunkat, ez segít aktiválni a térd körüli izmokat. Lassan, és kontrollált mozgással végezzük a gyakorlatot.

Végezzünk 10 darab ismétlést mind a két oldalra.



Háton fekvésben végezzük a gyakorlatot a földön. Egyik lábunk legyen nyújtva, a másik lábunk felhúzva, talpon. A nyújtott lábat, visszafeszített lábfejjel megemeljük, egészen addig, míg a két combunk egy vonalba nem kerül, majd leengedjük. Lassan és kontrollált mozgással végezzük a gyakorlatot.

Végezzünk 10 darab ismétlést mind a két oldalra.



Háton fekvésben végezzük a gyakorlatot. Egyik lábunk nyújtva van, a másik lábunk felhúzva, talpon. A nyújtott lábunk lábfejét kifele fordítjuk (csípőből történjen a kiforgatás), lábfejünket visszafeszítjük, és megemeljük lassan, ugyanígy engedjük vissza, kontrollálva a mozgást.

Végezzünk el kezdetben 10 darab ismétlést mind a két oldalra. Ha fájdalommentesen tudjuk végezni a gyakorlatot, akkor emeljük meg az ismétlés számot 20-25-re.



Oldalfekvésben végezzük a gyakorlatot. Ügyeljünk arra, hogy egyenesek legyünk. Az alul lévő lábunkat térdben behajlítjuk, felül lévő lábunk nyújtva marad. Megemeljük a nyújtott lábat, lábfej legyen visszafeszítve. Végezzük lassan a gyakorlatot, ügyeljünk arra, hogy a medencénk ne essen előre.

Végezzünk 10 darab ismétlést mind a két oldalra.



Oldalfekvésben végezzük a gyakorlatot. Ügyeljünk arra, hogy egyenesek legyünk. Felül lévő lábunkat térdben behajlítva, az alul lévő láb mögé tesszük. Figyeljünk a medencére, hogy ne billenjen előre. Alul lévő nyújtott lábat megemeljük, lábfejet visszafeszítjük. Végezzük lassan a gyakorlatot.

Végezzünk 10 darab ismétlést mind a két oldalra.



Feküdjünk a hasunkra, lábaink legyenek nyújtva, lábfejek visszafeszítve. Emeljük meg az egyik lábunkat, majd lassan vissza le a földre. Medencét tartasuk leszorítva a földre.

Végezzünk 10 darab ismétlést mind a két oldalra.



Hason fekvésben vagyunk. A lábak nyújtva vannak, lábfejek legyenek visszafeszítve. Egyik lábunkat térdben hajlítsuk be lassan, teljesen (ameddig tudjuk, illetve ameddig nem jelentkezik fájdalom), tartsuk meg 2 másodpercig a feszítést, majd lassan nyújtjuk ki a lábunkat teljesen, és engedjük le a földre. Nagyobb kihívás érdekében meg is emelhetjük a lábunkat, és így végezzük a gyakorlatot, anélkül, hogy letennénk a földre az ismétlések ideje alatt.



Végezzünk el 10 darab ismétlést mind a két oldalra.

Háton fekvésben végezzük a gyakorlatot a talajon. A lábak felhúzva csípőszéles terpeszben, a sarkunkon támaszkodunk figyelve arra, hogy a lábfejek előre nézzenek, ne forduljanak ki. A gyakorlat lényege a medence lassú, kontrollált megemelése, a farizmok feszítése, majd lassú visszaengedése a talajra. A gyakorlat nehezíthető a karok helyzetének megváltoztatásával. Ajánlott kezdetben, ha a karok a törzs mellett vannak.



Végezzünk el 12 darab ismétlést 3 körben.

A gyakorlatot állásban végezzük, lehetőleg mezítláb. Kezek a csípőn vannak, egyik lábunkat megemeljük térdhajlításban úgy, hogy derékszöveget zárjon be a térdünk, illetve a lábfejünk is a lábszárunkkal. Figyeljünk arra, hogy maradjon egyenes a lábfejünk, ne forduljon ki, illetve a térdünk sem. Tartsuk meg ezt a helyzetet 5 másodpercig, majd lassan engedjük le a lábunkat, sarokkal érintve a talajt.



Végezzünk el 10 darab ismétlést mind a két oldalra.

**Megelőzés, fenntartó kezelés:** Fokozatos terhelés, megfelelő bemelegítés, rendszeres torna. Amennyiben lehetséges, nagyon hasznos tud lenni a masszázshenger (SMR henger) használata, kinezio-tape, térdkalács-pánt.