

## Térdízületi porckopás gyógytorna programja

A térdízület üvegporc felszínének károsodása, kopása ízületi panaszokhoz, mozgáskorlátozottsághoz vezethet. Ezt kezdetben a porcfelszínnek, majd később a csontállományának az elváltozása is kíséri, mely az ízület, hosszútávú, egyoldalú terhelésének következménye, illetve térdízületi tengelyeltérések is állhatnak a háttérben (pl.: „X” vagy „O” láb). Tünetei lehetnek kezdetben a térd terhelésre jelentkező, illetve terhelés utáni fájdalmai. Későbbiekben, nagyfokú mozgáskorlátozottság, egyes esetekben lábszár és csípő irányába sugárzó csontfájdalom.

Mivel a fokozott terhelés következménye a porcfelszín kopása, így a torna során nagy figyelmet kell fordítanunk a térdízület tehermentes mobilizálására, a körülötte lévő izmok lazítására, erősítésére.

### 1. Térd leszorítás

Háton fekvő helyzetben egyik lábat nyújtott helyzetbe csúsztatjuk. Térd alá egy párnát helyezünk. Lábfejet hátra feszítve, térdhajlatunkat a párnába szorítjuk. Mindkét oldalra 20-szor ismételjük meg a feladatot.



### 2. Nyújtott lábleszorítás

Alsó végtagot kinyújtjuk a talajon. Párnát a sarkunk alá helyezük el. Térdet nyújtva, lábfejet hátrahúзва tartjuk. Innen sarkunkat szorítjuk a párnába, figyelve, hogy a térdünk ne hajoljon be. Mindkét oldalra 20-szor végezzük a gyakorlatot.



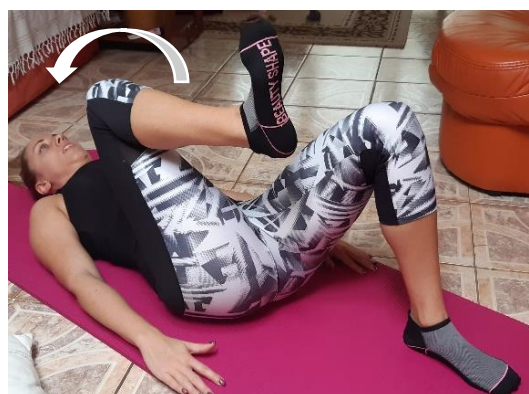
### 3. Talpra húzás

Hátonfekvő helyzetben helyezkedünk el, két kar a törzs mellett, két lábat talpra húzzuk, csípőszéles helyzetben. Csúsztatjuk ki a lábat a talajra, nyújtott helyzetbe, és innen vissza talpra. Mindkét oldalra 10-szer ismételjük meg a gyakorlatot.



### 4. Térd hashoz húzás

Háton fekvő helyzetben a lábat nyújtott helyzetben helyezzük el a talajon. Innen lábat emelve, térdet hajlítva húzzuk azt hashoz. Mindkét oldalra 10-szer végezzük a gyakorlatot.



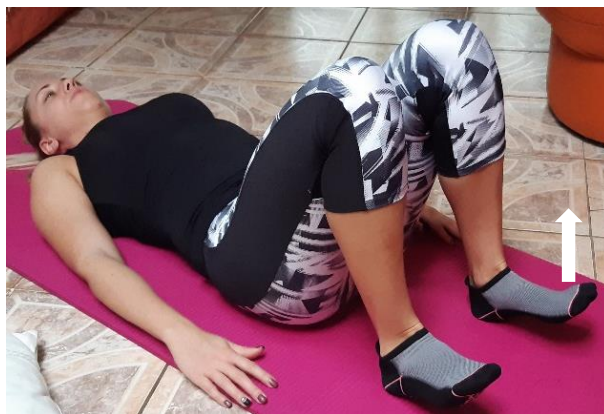
### 5. Egylábbal biciklizés

Háton fekve, alsó végtag nyújtott helyzetben a talajon. Innen emelve, hashoz húzzuk a térdünket, ezután nyújtjuk ki a levegőbe, majd nyújtva engedjük a talaj felé. Bicikliző mozgást végzünk. Mindkét oldalra 10-szer végezzük a mozdulatsort.



## 6. Háton fekvő sarok-lábujj

Háton fekvő, két lábunkat talpon helyezük el. Innen mindkét lábbal sarokra, majd lábujjhegyre állunk. 20-szor végezzük a gyakorlatot.



## 7. Térdnyújtás levegőbe

Háton fekvő, két lábunkat talpon helyezük el, azok közé párnát teszünk. Térdeinkben csípőszéles terpeszt tartva nyújtjuk egyik, majd másik térdünket a levegőbe, figyelve, hogy a két comb párhuzamos maradjon. 10-10-szer végezzük a feladatot.



## 8. Lábfeji intesztés nyújtott lábbal

Előző feladat kiinduló helyzetéből, egyik térdet a levegőbe nyújtjuk. Ebben a helyzetben bokánkkal intesztünk. 10-szer végezzük a gyakorlatot mindkét oldalra.



### 9. Térd hajlítók nyújtása

Háton fekvve, mindkét lábunk talpon, onnan az egyik lábunkat nyújtjuk a levegőbe a plafon irányába, talpunkra törülközőt helyezünk, annak kétvégét kezünkben fogjuk, addig húzzuk magunk felé, míg térdünket nyújtva tudjuk tartani. Enyhe feszülő, nyúló érzést kell érezni a láb hátulsó részében végig. Végezzük el a nyújtást 3-szor 30 másodpercig mindkét lábunkon.



### 10. Sarokra ülés

Négy kézláb helyzetben vagyunk, engedjük a fenekünket a sarkunk irányába, próbáljunk arra ráülni, majd a kezünkről való támaszkodást megszüntetve felegyenesedünk. Szükség esetén a két sarunk közé, a fenekünk alá helyezhetünk párnát, ha csökken a feszülő érzés a térdünk elülső részében, akkor csökkenhetjük a párna méretét. Tartsuk meg a nyújtási pozíciót 3 alkalommal fél percig.

