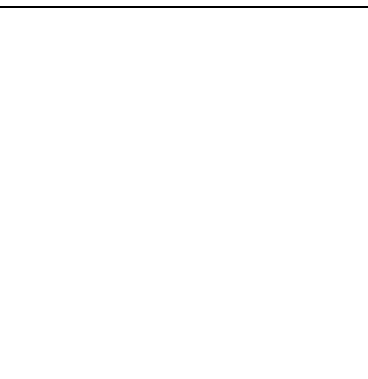
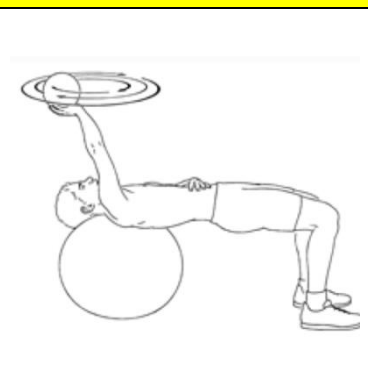
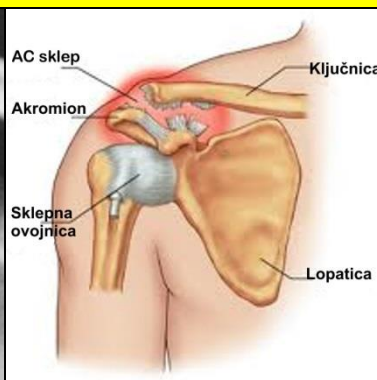


PROGRAM REHABILITACIJE

AC sklepa

+



O anatomskem pogledu akromioklavikularnega sklepa (AC sklep) in poškodbah tega sklepa si lahko preberete na naši internet strani mojaxis.si/ac-sklep-in-poskodbe.

Predstavljen program rehabilitacije je uporabljal tudi moj oče, ki je leta 2012 na smučanju padel na ramo in si poškodoval AC sklep (poškodba 3 stopnje).

KAJ LAHKO V PRIMERU POŠKODBE NAREDITE SAMI?

1. Čim hitreje po poškodbi izvedba ukrepov **prve pomoči (R.I.C.E = počitek.led.kompresija.dvig)**.
2. **Preverite stanje AC sklepa z različnimi enostavnimi testi. Opis vseh testov najdete na** naši internet strani mojaxis.si/ac-sklep-in-poskodbe.
3. **Vtiranje zeliščnih-protivnetnih krem: večkrat na dan.** Preko noči namažete na gazo in ovijete okoli poškodovanega mesta.
4. **Poiščete takojšnjo strokovno pomoč.** V kolikor je poškodba zahtevnejša bo potrebno napraviti **rentgenski posnetek**. Prej kot bo AC sklep operiran, večja je možnost popolnega okrevanja.
5. Po operativnem posegu in ko odstranite opornico **obiščete AXIS terapevta**, ki vas bo strokovno pregledal in svetoval ustrezno rehabilitacijo.

KAJ LAHKO V PRIMERU POŠKODBE NAREDIMO ZA VAS?

- ♥ Izvedemo strokovni pregled in damo priporočila.
- ♥ Izvedemo **AXIS terapijo – masažo** (odpravimo mišične krče in odpravimo vnetja) in pospešimo procese samozdravljanja.
- ♥ Dodamo primerna mazila za pospešeno regeneracijo tetive.
- ♥ Pripravimo **VADBENI PROGRAM** in z vami tudi vadimo.

Pomembno je, da se poškodbe zavedamo takoj in ustrezno ter pravočasno ravnamo.

5 KORAKOV REHABILITACIJE



1.korak: TAKOJ PO POŠKODBI



PRVI UKREPI so ukrepi prve pomoči - R.I.C.E = počitek.led.kompresija.dvig.

Cilj postopkov v akutni fazi je omiliti bolečino, preprečiti nadaljnje poškodbe, nadzorovati oteklino (hematom, edem) in vnetje, ter telesu omogočiti samozdravljenje. Čimprej je potrebno roko oz. ramenski obroč **imobilizirati** in čimbolj **mirovati**. Predel poškodbe je potrebno **lokalno hladiti (led)**. Z aplikacijo hlajenja se upočasni presnova, cirkulacija in zmanjša se bolečina. Hladimo vedno prek sloja tkanine in nikoli na golo kožo.

Takoj po poškodbi čimprej **poiščite strokovno pomoč (zdravnik)**. Od vrste oz. stopnje poškodbe (preberete si članek na naši internet strani mojaxis.si/ac-sklep-in-poskodbe) je odvisno kakšno bo nadaljevanje sanacije poškodbe. **Rentgenski posnetek** bo razkril ali je **operacija potrebna**.

Obstajata **2 metodi sanacije** poškodbe, ki sta odvisni od vrste oz. stopnje poškodbe:

1. KONZERVATIVNO ZDRAVLJENJE:

To metodo uporabljajo predvsem **pri poškodbah TIP-a 1 in TIP-a 2**. Z pravilno postavitvijo roke, poskušajo ločena dela čim bolj približati in **nato zamavčiti ali fiksirati z opornico** za dobo **2-4 tednov**. Tako se poškodovani ligamenti zarastejo sami.



2. OPERATIVNI (KIRURŠKI) POSEG:

To metodo uporabljajo **pri poškodbah TIP-a 3, 4, 5 in 6**. Pri teh poškodbah gre za **popolno pretrganje ligamentov** in dislociranje ključnice od lopatice. Za uravnavo je potreben **operativni poseg**.

Na desni sliki lahko vidite, kako ključnico fiksirajo na lopatico z vijakom. Sam operativni poseg je v večini primerov kratek. Oče, ki je otrpel poškodbo TIP-a 3, je bil tako že naslednji dan po operaciji izpuščen v domačo oskrbo.



Po operaciji sledi **imobilizacija z opornico** za dobo **4 tednov**. Obdobje celotne sanacije poškodbe traja od **6-9 mesecev**.

UVODNI VADBENI PROGRAM

Programa se lotite, ko so se **ligamenti v sklepu zarasli** in **bolečina ni več tako močna**. Vaje izvajajte **počasi in kontrolirano**, brez agresivnih in sunkovitih gibov. Cilj te faze je **povečati mobilnost in gibljivost** in **preprečiti mišično atrofijo**. V kolikor se po vadbi še vedno pojavlja oteklina, **lokalno hladite z ledom**. Vaje lahko izvajate vsak dan, saj vam vzamejo le par minut. Razteg naj bo vedno brez bolečine.

1. VAJE ZA MOBILNOST IN GIBLJIVOST



A., B. Zibanja v predklonu (manjša amplituda)



Vaje izvajate stoje v predklonu. Raven hrbet, trebušne mišice so stisnjene. Poškodovana roka prosto visi ob telesu. Z zdravo roko se oprete na podlago.

Gibanje (zibanje) vedo prične trup. Roka sledi gibanju trupa. Izvajajte najprej malo amplitudo giba, nato postopoma povečujete gib.

1. Nežno zibajte roko naprej-nazaj.
2. Nežno zibajte roko levo-desno.

Vsako vajo izvajate 1-2 minuti. 3-krat na dan.



C., Č. Kroženja v predklonu



Vaje izvajate stoje v predklonu. Raven hrbet, trebušne mišice so stisnjene. Poškodovana roka prosto visi ob telesu. Z zdravo roko se oprete na podlago.

Gibanje (zibanje) vedo prične trup. Roka sledi gibanju trupa. Izvajajte najprej malo amplitudo giba, nato postopoma povečujete gib.

1. Kroženje v levo smer.
2. Kroženje v desno smer.

Vsako vajo izvajate 1-2 minuti. 3-krat na dan.

NADALJEVALNI VADBENI PROGRAM

S tem programom pričnete, ko vaje uvodnega programa že izvajate **brez bolečin, lahkotno in je obseg gibanja skoraj popoln** (vsaj na $\frac{3}{4}$ normalnega). V tej fazi želimo **povečati gibljivost in mobilnost** sklepa in **okrepiti mišice in vezi**. Pri vseh vajah moramo upoštevati načelo postopnosti, sistematičnosti obremenjevanja ter izogibanja bolečini in oteklini. V kolikor se po vadbi še vedno pojavlja oteklina, dvignite nogo in lokalno hladite z ledom.

1. VAJE ZA MOBILNOST IN GIBLJIVOST

A. Zibanja in kroženja v predklonu (večja amplituda)



Vaje izvajate stoje v predklonu. Poškodovana roka prosto visi. Z zdravo roko se oprete na podlago.

1. Zibajte roko naprej-nazaj (cilj 90° v vsako smer).
2. Zibajte roko levo-desno (cilj 90° v vsako smer).
3. Kroženja: mali krogi – večji krogi - mali krogi v levo in desno smer.

Vsako vajo delate 1 minuto.

Odmor 1 minuto. Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije.



B. Raztezanje s pomočjo palice



Vajo izvajate stoje. Roki sta ob telesu. Z obema rokama primete palico (zunanji rob) pred telesom. Palica vam služi kot pomoč pri dvigu in raztezanju poškodovane roke.

Počasi dvigajte obe roki do vzročjenja.

Zadržite v raztegu 20 – 30 sekund, počasi spuščajte v izhodiščni položaj. Naredite 3 ponovitve.

Odmor 1 minuto. Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije.

C. Raztezanje rame na vratih



Stojite ob vratih (hrbet je fiksni). Z roko objamite obok vrat. Nežno zasukajte trup stran od roke.

Zadržite v raztegu 20 – 30 sekund, 3 ponovitve.

Odmor 1 minuto. Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije.

DODATNI VADBENI PROGRAM

V nadaljevanju so predstavljene dodatne vaje s katerimi lahko v kasnejšem obdobju rehabilitacije popestrite vašo vadbo.



A. Poteg z elastiko navzgor



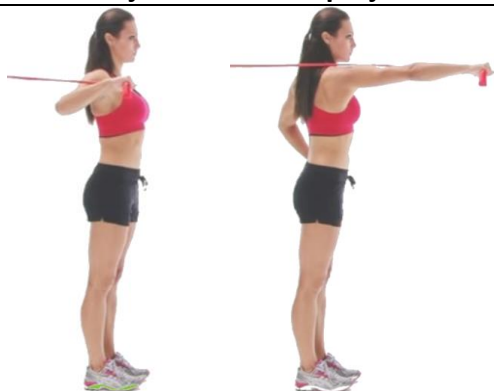
Vajo izvajate stoje. Stopite na elastiko. Pokrčite kolena in z nasprotno dlanjo objamite elastiko (slika!)

Potegnite elastiko navzgor in nazaj (komolec ob telesu) in obenem zarotirajte trup, PAZITE na položaj hrbtenice.

Tempo gibanja: 2 sekundi dvig - zadržite 3 sekunde, 4 sekunde spust, 10 ponovitev. Odmor 1 minuto. Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije.



B. Veslanje z elastiko naprej



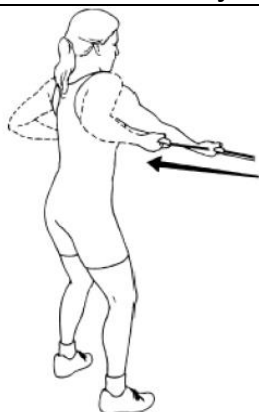
Vajo izvajate stoje. Z dlanjo objamite elastiko in jo dvignite do višine rame -komolec navzven (slika!).

Potisnite roko čim bolj naprej (maksimalen izteg) in počasi spuščajte v izhodiščni položaj. PAZITE na položaj hrbtenice.

Tempo gibanja: 2 sekundi poteg - zadržite 3 sekunde, 4 sekunde spust, 10 ponovitev. Odmor 1 minuto. Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije.



C. Veslanje z elastiko nazaj



Vajo izvajate stoje. Roki sta iztegnjeni v predročenu . Dlani sta obrnjeni navzgor, objameta elastiko (slika!).

Veslajte stoje z obema rokama. Poudarek je na gibanju komolcev NAZAJ!

Tempo gibanja: 2 sekundi poteg - zadržite 2 sekundi, 4 sekunde spust, 10 ponovitev. Odmor 1 minuto. Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije.

O AVTORJU



Samo KLEMENC,

profesor športne vzgoje, osebni trener in AXIS terapevt.

Športnik po srcu. V otroštvu in mladosti sem treniral različne športne panoge, najbolj pa sem se ustalil v košarki. Že v tem obdobju sem se spoznaval z različnimi vrstami poškodb, pa naj bodo to lastne ali od soigralcev, prijateljev. Po zaključenem šolanju na Fakulteti za šport sem par let delal v šolskem sistemu, kot učitelj športne vzgoje in spremljevalec gibalno oviranega otroka. Nato pa sem se podal na samostojno. Na področju Gorenjske sem imel lastno košarkarsko šolo, ob selitvi v Škofjo Loko pa sem se nato preusmeril v športno rekreacijo in šport za zdravje.

Skozi dolgoletno prakso sem spoznaval težave in tegobe številnih ljudi, zato sem se kmalu začel zanimati za naravne terapevtske pristope. Že na Fakulteti za šport sem se seznanil z osnovami športne in terapevtske masaže. Kasneje sem manualno terapijo izpopolnil pri g.Ravnikarju z njegovo metodo naravnega zdravljenja. V letu 2019 sem opravil tudi izobraževanje – OMT (Osteopathic Manipulation Techniques) Training. Redno se izobražujem in udeležujem različnih seminarjev in tečajev.

V letu 2010 sva s partnerico ustanovila **AXIS terapijo – mojAxis.si**, z željo pomagati ljudem vseh starostnih skupin pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Skozi proces **gibalne terapije (AGT)** učim pravilno izvajanje vaj, izvajam **masažne terapije (AMT)**, svetujem in izobražujem.

VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – tedenski časopis s koristnimi informacijami o zdravju,...

Naročite na mojaxis.si, v rubriki ŽELIM SI eNOVIČKE.