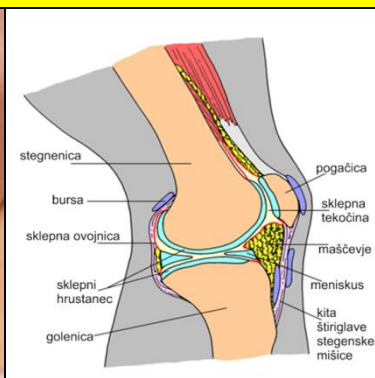


PROGRAM REHABILITACIJE

kolenskega sklepa

(univerzalni program)



axis
zdravilna moč dotika

Preden se poglobimo v program rehabilitacije vas vabim, da si na naši internet strani <http://mojaxis.si/koleno-poskodbe/> preberete članek o anatomiji in poškodbah kolenskega sklepa.

V kolikor ste prebrali naš zgornji članek vam je jasno, da je koleno precej kompliciran sklep. Poznamo vrsto poškodb in bolezni kolenskega sklepa. Vsako poškodba ali bolezensko stanje je treba **obravnavati specifično**, tako smo tudi mi pripravili **specifične programe** za najbolj pogoste vrste poškodb oz. bolezenska stanja kolenskega sklepa (poškodba zadnje lože, poškodba križnih vezi, patelofemoralni sindrom, skakalčevo koleno,...).

V nadaljevanju je predstavljen **splošni – univerzalni program rehabilitacije kolenskega sklepa**. Po posvetu z AXIS terapevtom, ga lahko uporabljate pri vseh vrstah poškodb kolenskega sklepa.

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. **Poiščete takojšnjo strokovno pomoč**. V kolikor je poškodba zahtevnejša bo potrebno napraviti **rentgenski posnetek**. Prej kot bo sklep operiran, večja je možnost popolnega okrevanja.
3. V kolikor gre za neoperativno poškodbo priporočamo **vtiranje zeliščnih-protivnetnih krem: večkrat na dan**. Preko noči namažete na gazo in ovijete okoli poškodovanega mesta.
4. 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.
- ♥ 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 koleno **imobilizirati** in čimbolj **mirovati**. Predel poškodbe je potrebno **lokalno hladiti (led)**. Z aplikacijo hlajenja se upočasnita 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/koleno-in-poskodbe) je odvisno kakšno bo nadaljevanje sanacije poškodbe. **Rentgenski posnetek** bo razkril ali je **operacija potrebna**.

2.korak: TAKOJ PO OPERACIJI



V obdobju **imobilizacije** (mavec oz. opornica) poskrbite, da čimveč **počivate**. Sklepu pustimo, da se samozdravi (obnavljanje tkiv). Nogo večkrat na dan **dvignite do višine srca** in **gibajte s prsti poškodovane noge**. S tem pospešite venski in limfni obtok. Pazite, da ne obremenjujete poškodovane noge.

3.korak: ZAČETEK IZVAJANJA VAJ



Naslednje vaje so priporočljive za **zgodnjo fazo rehabilitacije kolena**. S temi splošnimi vajami lahko začne takoj, ko to bolečina dopušča (ne silite v bolečino – bolečina je vaš zaveznik). Sem spadajo predvsem statične-izometrične vaje, ki ne vključujejo nobenega gibanja oz. amplitude gibanje so zelo majhne. Te preproste vaje so pomembne tudi za preprečevanje odrevenelosti kolena in ponovno pridobitev gibljivosti po poškodbi ali operaciji.

Ko odstranite mavec oz. opornico, poskrbite da je **poškodovana noga vedno zaščitena**. Nogo večkrat na dan **dvignite do višine srca** in v primeru zatekline prizadeto mesto **hladite z ledom**.

Obiščite AXIS terapevta, ki vas bo strokovno pregledal in s **terapevtsko masažo** pospešili procese samozdravljanja. Po **posvetu z AXIS terapevtom** pričnite z **UVODNIM VADBENIM PROGRAMOM**.

UVODNI VADBENI PROGRAM

Programa se lotite, ko **bolečina ni več tako močna**. Vaje izvajajte **počasi in kontrolirano**, brez agresivnih in sunkovitih gibov. Cilj teh uvodnih vaj 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.

Vaje izometričnih kontrakcij predstavljajo **uvodne krepilne vaje**. Bistvo teh vaj je, da se **krčenje mišic izvaja brez gibanj oz. z zelo majhnim gibom**. S temi **statičnimi vajami za moč** poskušamo preprečiti ali zmanjšati mišično atrofijo, ko je sklepno gibanje onemogočeno oz. manjše. Z njo **aktiviramo mišice** (pospešimo mišično presnovo) in obnavljamo živčno-mišično kontrolo. Prav tako tudi **varujemo poškodovano tkivo, ki se zdravi**.

1. VAJE IZOMETRIČNIH KONTRAKCIJ



A. Priteg stopala in iztezanje kolena



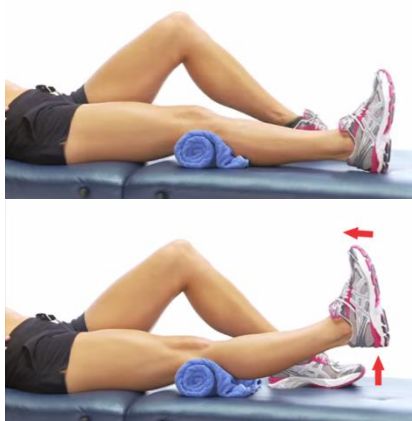
Odstranite opornico. Vaje izvajate leže ali sede (slednji položaj oteži vajo). Zdravo koleno je pokrčeno (90°) in uprto ob podlago. Poškodovano koleno je prosto iztegnjeno (kolikor poškodba dopusti).

1. Pritegnite stopalo nazaj h kolenu in zadržite.
2. Pritegnite stopalo h kolenu in koleno nežno potisnite ob podlago navdol. Zadržite.

Pričnite z majhno napetostjo, postopoma povečajte do lastnega maksimuma.

Zadržite 10-20 sekund, počitek 5 sekund, 10 ponovitev, 2-krat na dan.

B. Priteg stopala in iztezanje kolena (brisača pod kolonom)



Vajo izvajate leže ali sede (slednji položaj oteži vajo). Zdravo koleno je pokrčeno (90°) in uprto ob podlago. Poškodovano koleno je prosto iztegnjeno. Zvito brisačo podložite pod koleno.

Pritegnite stopalo nazaj h kolenu in obenem iztegnite koleno (gibanje stopala navzgor). Zadržite.

Zadržite 10-20 sekund, počitek 5 sekund, 10 ponovitev, 2-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., B., C., D. Zaustavljanje noge v padcu



Vaje izvajate leže na trebuhu. Nogi sta v začetnem položaju pokrčeni (kot 90°). Pazite, da spodnji del noge (golen) spuščate naravnost nazaj (linija stegna).

Vajo lahko izvajate na 3 načine:

1. Počasi spuščajte peto poškodovane noge proti podlagi (4 sek.). Malce nad podlago zaustavite (2 sekundi) in počasi vrnite v izhodiščni položaj (4 sekunde).
2. Vajo št. 1 izvajajte hitreje. 2 sekundi padec pete, zadržite in takoj vračanje v izhodiščni položaj.
3. Izmenično. Tempo gibanja kot pri vaji 2, samo da tokrat izmenično spuščate levo in desno nogo.
4. Dodatna utež. Okoli gležnjeve dodajte uteži – manšete. Pazite na načelo postopnosti.

Vsako vajo izvajate 1 minuto. Odmor 1 minuto.
2-3 serije, 2-krat na dan.



E., F. Fleksija kolena



Stoja razkoračno. Poškodovana noga je v zakoraku na prstih.

1. Počasi krčite koleno zadnje noge, tako da dvigate peto proti zadnjici (4 sekunde), zadržite (2 sekundi) in počasi spuščajte v izhodiščni položaj (4 sekunde).
2. Dodatna utež. Okoli gležnjeve dodajte uteži – manšete. Pazite na načelo postopnosti.

10-15 ponovitev. Odmor 1 minuto. 3 serije.
Vajo izvajajte 2-krat na dan.

DODATNI VADBENI PROGRAM

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



A. Spuščanje pete



Vajo izvajate stoje. Stopite na steper ali stopnico. Roki sta v opori na bokih. Hrbet je raven. (slika!)

1. Spuščanje pete spredaj.
2. Spuščanje pete bočno.

10-15 ponovitev. Odmor 1 minuto. 3 serije.
Vajo izvajajte 2-krat na dan.

B., C. Smeri neba



Stojite na eni nogi, na sredini zvezde. Zvezda predstavlja vse strani neba. Kot v kolenu 15-20°, koleno je postavljeno v smer prstov na stopalu, teža na stoječi nogi. Druga noga iztegnjena, postavljena na konico prstov.

1. D noga na sredini: izmenično postavljanje prstov iztegnjene noge v različne (7) smeri, tempo: povezan (1,2,3).
2. L noga, izmenično postavljanje prstov iztegnjene noge v različne (7) smeri, tempo: povezan (1,2,3).

Vajo ponovite 4x z vsako nogo (izmenično)!

Č. Križanje noge spredaj z elastiko (R→RD→M→Č→S→Z)



Stoja razkoračno. Z roko se opirate na palico ali stol. Teža je na zdravi nogi. Pazite na raven hrbet. Upoštevajte načelo postopnosti obremenjevanja (barva elastike).

Počasi in enakomerno Iztegnjeno (poškodovano) nogo križate pred stoječo nogo in nato vrnete v izhodiščni položaj.

10-15 ponovitev. Odmor 1 minuto. 3 serije.
Vajo izvajajte 2-krat na dan.

EKSTRA DODATEK

8 ODLIČNIH AKUPRESURNIH TOČK, KI LAJŠAJO BOLEČINE V KOLENU

Akupresura zelo uspešno zdravi in lajša težave s kolenu, tako da blaži bolečine, zmanjšuje vnetja, odstranjuje obloge kalcija itd. Bolečine v kolenu lahko zelo zmanjšajo kvaliteto življenja, saj preprečujejo tudi preproste vsakodnevne aktivnosti. Če bolečine ignorirate, bodo sčasoma nastopile tudi druge zdravstvene težave (težave s kolki, hrbtenico...). Kolenski sklep je največji sklep v telesu in tudi najbolj občutljiv sklep za obrabo in poškodbe. Kitajci verjamejo, da težave (bolečine) vedno nastanejo tam, kjer je pretok Qi-ja (življenjske energije) in krvi oviran. **Akupresura je lahko odlična terapija**, saj deluje tako, da lajša simptome in tudi zdravi težave. Z akupresuro povečate pretok krvi in Qi-ja v kolenu.

AKUPRESURNE TOČKE ZA KOLENO



KOMANDNI CENTER (B 40 – MEHUR)

Lokacija: V centru, na zadnji strani kolena v gubi kolenskega sklepa.

Pozitivni učinki: Lajša bolečine v kolenu, okorelost, artritis, bolečine v hrbtu in išias.



UKRIVLJEN IZVIR (LV 8 - JETRA)

Lokacija: na notranji strani kolena, kjer se guba konča, ko je koleno ukrivljeno.

Pozitivni učinki: Lajša bolečine v kolenu in otekanje kolena.

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.