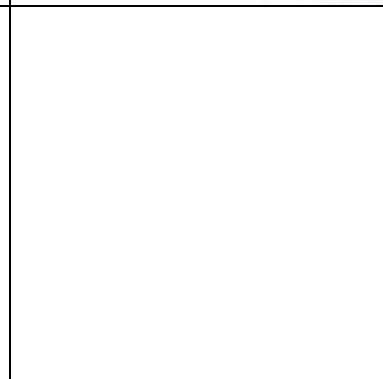
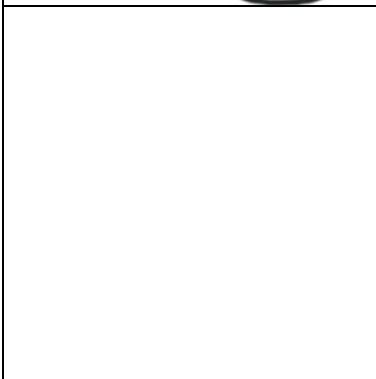


PROGRAM REHABILITACIJE

pretrgane ahilove tetive



Ahilova tetiva (AT) je kita, ki povezuje mišice goleni s petno kostjo (petnico) za sklepom gležnja. Prenaša obremenitve troglave mečne mišice, katero tvorita dvoglava mečna mišica ([M.gastrocnemius](#)) in velika mečna mišica ([M.soleus](#)). **Krčenje mečnih mišic** nam omogoča, da lahko stopalo obrnemo navzdol in se dvignemo na nožne prste.

Dostikrat športniki tarnajo zaradi bolečin tik nad zadnjim delom pete, lahko pa se pojavijo tudi krči v mišicah goleni. Na tem predelu, torej predelu tik nad peto, je lahko Ahilova tetiva vidno zadebeljena in občutljiva na dotik. Bolečina je izrazita predvsem med hojo ali med tekom, še posebej v trenutku, ko pri gibanju obremenimo prste.

V hujših primerih, kot se je to zgodilo meni, lahko **sunkovit pritisk povzroči celo pretrganje ahilove tetive (Achilles tendon rupture)**. Več kot 90 % pretrganj se dogodi 2–7 cm nad narastiščem Ahilove tetive, kjer je mesto slabe prekrvavitve.

Takšno "srečo" sem leta 2010 okusil tudi sam. Pri izrazito eksplozivnem gibu (skoku za žogo), sem zaslišal zvok "poooook", ki ga ne bom nikoli pozabil. Sprva nikakršne bolečine, samo skočni sklep ni več opravljal svoje naloge. Ko sem z roko zatipal predel, sem začutil praznino nad petnico, troglava mečna mišica pa se je nabrala pod kolenom. Tako mi ni ostalo drugega, kot da me prijatelj odpelje v najbližjo bolnišnico. Kasneje pa sem se lotil programa rehabilitacije, ki Vam je predstavljen v nadaljevanju tega priročnika.



ZNAKI IN SIMPTOMI:

- Nenadna ostra bolečina, kot bi vas nekdo zabodel v tetivo.
- Popolno pretrganje se sliši kot pok.
- Nadaljnja hoja ni mogoča, prav tako ni možno stopiti na prste.
- V tetivi je občutek praznine.
- Prisotna je močna oteklina.
- Pozitiven [Thompsonov test](#).

Več si o Ahilovi tetivi in njenih najpogostejših poškodbah si lahko preberete na naši internet strani mojaxis.si/ahilova-tetiva.

KAJ LAHKO NAREDITE SAMI?

1. Poiščete takojšnjo strokovno pomoč. Prej kot bo Ahilova tetiva operirana, večja je možnost popolnega okrevanja. Operacija mora biti izvedena najkasneje v dveh dneh.

2. Dvig noge in lokalno hlajenje (led). Nogo dvignite do višine srca. Z aplikacijo hlajenja se upočasni presnova, cirkulacija in zmanjša se bolečina. Hladimo vedno prek sloja tkanine in nikoli na golo kožo. Nevarnosti pri nepravilnem hlajenju so omrzline in nekroza kože.



3. Po operativnem posegu, obdobju fiksne mavca poskrbite, da čimveč počivate. Poškodovano nogo **dvignite v višino srca** in večkrat na dan **gibajte s prsti poškodovane noge. Ne pozabite, da morate kljub poškodbi ostati v formi.** Občasno lahko delate vaje za roke (za kasnejšo uporabo bergelj), prsa in trup. Več si preberite v poglavju **2.KORAK: TAKOJ PO OPERACIJI.**

4. Po odstranitvi mavca obiščite AXIS terapevta, ki vas bo strokovno pregledal in svetoval ustrezno rehabilitacijo.

KAJ LAHKO NAREDIMO ZA VAS?

- ♥ Izvedemo strokovni pregled po operaciji.
- ♥ Izvedemo AXIS terapevtsko masažo (odpravimo mišične blokade ter morebitna vnetja, ki so nastala zaradi poškodbe, operativnega posega, slabe prekrvavitve v mavcu in kasneje nepravilnih obremenitvah pri hoji z »berglami«). S tem povečamo in pospešimo pretok krvi ter pretočnost živcev.
- ♥ Dodamo primerna mazila za pospešeno regeneracijo tetive.
- ♥ Pripravimo celoten program rehabilitacije 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



Takoj po poškodbi je pomembno, da **čimprej poiščete strokovno pomoč** (operativni poseg). Nogo **dvignite do višine srca** in **prizadeto mesto hladite z ledom**.

Obstajata **2 metodi sanacije** pri pretrganju ahilove tetive. Povzemam članek iz revije **Medicinski razgledi**.

1. KONZERVATIVNO ZDRAVLJENJE:

Tu poskušajo pretrgana konca čim bolj približati z zamavčenjem stopala v plantarni fleksiji **20–30 stopinj**. Po 3–4 tednih navadno postavijo stopalo v **nevtralni položaj**. Tako se tetiva sama zaraste. Vendar obstaja večja verjetnost, da se na istem mestu pretrganje ponovi (tudi do 50% verjetnost).

Obdobje sanacije poškodbe je tu daljše, tudi do 12 mesecev.



2. OPERATIVNI - KIRURŠKI POSEG (moja izbira):

V splošni, spinalni (pri meni) ali tudi lokalni anesteziji približana konca Ahilove tetive prešijejo. Sam sem se odločil za to varianto, saj je po mnenju zdravnika "bolj sigurna varianta", ker so ponovna pretganja zelo redka. Na desni sliki je tetiva že zašita.

Po operaciji sledi imobilizacija z mavcem, za dobo 4-12 tednov. V tem obdobju hodite na kontrolo, kjer vam bodo tudi 2-krat ponastavili kot stopala. V tem obdobju se mora kita čim bolj zaceliti. **Obdobje sanacije poškodbe** traja od 6-9 mesecev.



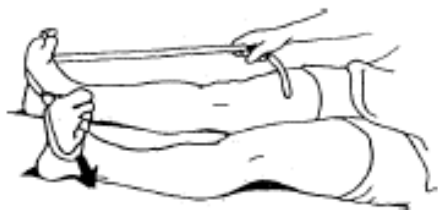
NADALJEVALNI VADBENI PROGRAM

Vaje so namenjene predvsem **razvijaju moči, mobilnosti in gibljivosti**. **Gibanje naj bo vedno brez bolečine, ter brez agresivnih in sunkovitih gibov**. Ne pozabite tudi na vaje za zgornji del telesa in zdravo nogo.

1. LAŽJE – ZAČETNE VAJE

Priporočamo uporabo **elastičnih Theraband trakov**. Vsaka naslednja barva označuje večjo obremenitev: **rumena-rdeča-zelena-modra-črna-srebrna-zlata**. V začetku uporabljajte rumen trak, **po dveh tednih** nadaljujte vadbo z rdečim trakom in tako postopno večajte obremenitev.

A. Everzija gležnja



Odstranite opornico.

Vajo izvajate sede ali leže. Noga je iztegnjena. Elastični trak ovijte okoli stopala, kot je prikazano na sliki.

Počasi obračajte stopalo navzven (everzija) in vrnite v izhodiščni položaj.

30 ponovitev, tempo 3 sekunde (1-2-3 in 1-2-3), 1-3 krat na dan (odvisno od faze po poškodbi).

B. Iztezanje gležnja



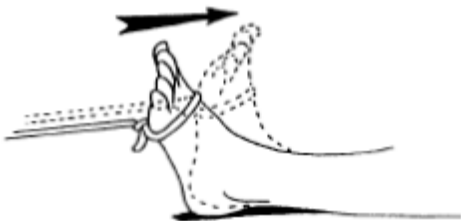
Odstranite opornico.

Vajo izvajate sede ali leže. Noga je iztegnjena. Elastični trak ovijte okoli stopala, kot je prikazano na sliki.

Počasi iztezajte stopalo in vrnite v izhodiščni položaj.

30 ponovitev, tempo 3 sekunde (1-2-3 in 1-2-3), 1-3 krat na dan (odvisno od faze po poškodbi).

C. Upogibanje gležnja



Odstranite opornico.

Vajo izvajate sede ali leže. Noga je iztegnjena. Elastični trak ovijte okoli stopala, kot je prikazano na sliki.

Počasi upogibajte stopalo in vrnite v izhodiščni položaj.

30 ponovitev, tempo 3 sekunde (1-2-3 in 1-2-3), 1-3 krat na dan (odvisno od faze po poškodbi).

DODATNI VADBENI PROGRAM

Vaje lahko **izvajate vsak dan**, saj vam vzamejo le par minut. **Razteg naj bo brez bolečine in ga izvajajte takoj po uvodnem ogrevanju in na zaključku vadbe.** Le tako boste preprečili ponoven nastanek poškodbe.

1. VAJE ZA GIBLIVOSTI



A. Raztezanje dvoglave mečne mišice (**M.gastrocnemius**)



Vajo izvajate stoje. Nogo, ki bo raztegnjena postavite za prednjo nogo. Nagnite se naprej, zadnja noga naj bo v celoti iztegnjena. Pazite, da peta zadnje noge ostane stalno v stiku s podlago.

Zadržite v raztegu 20 – 30 sekund, ponovite 3-krat.

B. Raztezanje velike mečne mišice (**M.soleus**)



Vajo izvajate stoje. Nogo, ki bo raztegnjena postavite za stopalo prednje noge. Zadnjico spustite navdol in pokrčite zadnjo nogo. Pazite, da peta zadnje noge ostane stalno v stiku s podlago.

Zadržite v raztegu 20 – 30 sekund, ponovite 3-krat.

2. VAJE ZA MOČ



A. Dvig na prste – spust pete z dodatnimi bremenimi



Vajo izvajate na stopnici. Dvignete se na prste (peta gor), počasi spuščate pete (peta pod višino stopnice). Končni položaj vedno zadržite za 2–3 sekunde.

15 ponovitev, 3 serije,
tempo (2 sek.=dvig - 4 sek.=spust).

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.