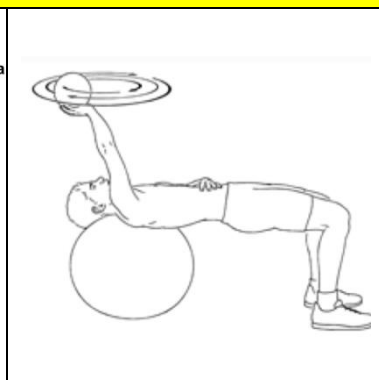
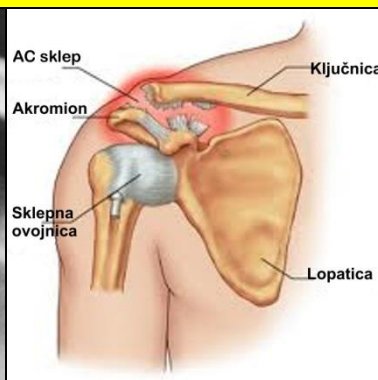




PROGRAM REHABILITACIJE

ramenskega sklepa

(univerzalni program)



O anatomskem pogledu na ramenski sklep in poškodbah tega sklepa si lahko preberete na naši internet strani mojaxis.si/ramenski-sklep-in-poskodbe.

Poznamo več vrst in oblik poškodb in bolezni ramenskega sklepa. Vsako poškodba ali bolezensko stanje je treba **obravnavati specifično**, tako smo tudi mi pripravili **specifične programe** za najbolj pogoste vrste poškodb oz. bolezenska stanje ramenskega sklepa (poškodba AC sklepa, poškodba rotatorne manšete, zmrznjena rama,...).

V nadaljevanju je predstavljen **splošni – univerzalni program rehabilitacije ramenskega sklepa**. Po posvetu z AXIS terapevtom, ga lahko uporabljate pri vseh vrstah poškodb ramenskega 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** ali **MRI**. Prej kot bo sklep operiran, večja je možnost popolnega okrevanja.
- 3.** V kolikor gre za neoperativno poškodbo priporočamo:

A. Mirovanje, hlajenje in kopeli z grenko soljo: Zmanjšate obremenjevanje roke kolikor gre in odstranite vse nepotrebne aktivnosti. Cilj počivanja oz. mirovanja je preprečiti nadaljnje poškodbe tkiva. Z mirovanjem se zmanjša lokalna reakcija tkiv na poškodbo, izboljšajo se učinki hlajenja. Poškodovano roko **dvignite v višino srca**, s čimer pospešite venski in limfni obtok. Trajanje in intervali elevacije so odvisni od teže poškodbe.



Z **aplikacijo hlajenja** se zmanjša vnetna reakcija tkiv, upočasnita se presnova in cirkulacija (učinek vazokonstrikcije), zmanjšata se mišični spazem (krč) in bolečina. Hladimo vedno prek sloja tkanine in nikoli na golo kožo. Nevarnosti pri nepravilnem hlajenju so omrzline in nekroza kože.

Poznamo več **postopkov lokalnega hlajenja**:

- hladna terapija: prhanje ali namakanje v mrzli vodi, ponovite 2 do 3-krat na dan;
- hladilna sredstva za večkratno uporabo (kriopak): 10-15 minut 3-krat na dan;
- led (se največ uporablja): prvi dan na 2 uri 10-15 minut masirajte predel bolečine z ledom, nato masirajte 10-15 minut 3-krat na dan.

Za uspešno sanacijo vsake poškodbe morate upoštevati **3 glavne korake**:

1. USTREZNI ZAČETNI UKREPI:

Ponovno si preberite zgornje poglavje - **Kaj lahko naredite sami?**

2. USTREZNA GIBALNA TERAPIJA:

a.) VAJE ZA MOBILNOST:

Z vajami za mobilnost želimo poškodovanemu sklepu počasi pridobiti

b.) RAZTEZNE VAJE:

Raztezanje je ključno za vaš rezultat. Raztezanje nikoli ne sme biti agresivno oziroma takšno, da povzroča bolečino. V tem primeru si lahko nakopljete še več težav. Raztezanje naj bo milo in postopno, brez sunkovitih gibov. Ne pozabite na dihanje, ki naj bo naravno.

c.) KREPILNE VAJE:

Tretji element zaporedja zdravljenja je krepitev. Pri razvijanju mišične moči je pomembno mišično ravnovesje (agonisti – antagonisti). Dostikrat se pri sanaciji tendinopatij obravnava samo sklop mečnih mišic, na prednji golenski del pa se pozabi. Ne naredite iste napake tudi vi!

Nekatere od spodaj prikazanih vaj bo **na začetku težko narediti** - in to je v redu! Povsem normalno je, da postopoma napredujete s svojimi vajami. Zato **ne izgubite motivacije in volje** v kolikor vseh naštetih vaj ne morete takoj izvajati. **Za vsako stvar je potreben čas** in tako je tudi pri adaptaciji telesa (mišic) na nove vaje.

PAZITE: v kolikor pri izvajanju vaje čutite bolečino, vajo TAKOJ prekinete in jo poskusite opraviti naslednji dan.

Vadbenega programa se lotite, ko lahko izvajate **dnevne aktivnosti brez bolečin**. Vaje lahko izvajate vsak dan, saj vam vzamejo le par minut. Razteg naj bo brez bolečine.

Vaje **izvajajte vsaj 6 mesecev**. Le tako boste preprečili ponoven nastanek poškodbe.

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. Zibanja in kroženja v predklonu (mala amplituda)



Odstranite opornico. Vaje izvajate stoje v predklonu. Poškodovana roka prosto visi. Z zdravo roko se oprete na podlago. Obseg gibanja brez bolečine.

1. Nežno zibajte roko naprej-nazaj.
2. Nežno zibajte roko levo-desno.
3. Kroženja: mali krogi v levo in desno smer.

Vsako vajo delate 1 minuto. 2-krat na dan.



B. Gibi s pomočjo palice



Stojite ob steni (hrbet je fiksni). Roka je v odročanju (nadlaht vzporedno z podalago), pokrčena v komolcu (kot 90°) počiva na steni.

Nežno zasukajte trup stran od roke. Raztegujete (brez bolečine) sprednji del ramen in prsi.

Zadržite v raztegu 20 – 30 sekund, 3 ponovitve, 2-krat na dan.

C. Raztezanje rame na steni



Stojite ob steni (hrbet je fiksni). Roka je v odročanju (nadlaht vzporedno z podalago), pokrčena v komolcu (kot 90°) počiva na steni.

Nežno zasukajte trup stran od roke. Raztegujete (brez bolečine) sprednji del ramen in prsi.

Zadržite v raztegu 20 – 30 sekund, 3 ponovitve, 2-krat na dan.

DODATNI VADBENI PROGRAM

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

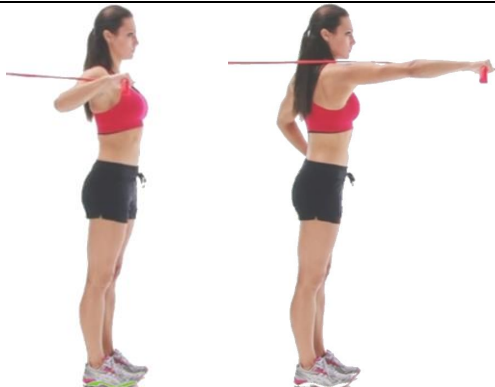
A. Poteg z elastiko (R→RD→M→Č→S→Z)



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

Potegnite elastiko navgor in nazaj (komolec ob telesu) in obenem zarotirajte trup, PAZITE na položaj hrbtenice.
Tempo gibanja: 4 sekunde dvig - zadržite 3 sekunde, 4 sekunde spust, 10 ponovitev.
Odmor 1 minuto. Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije.

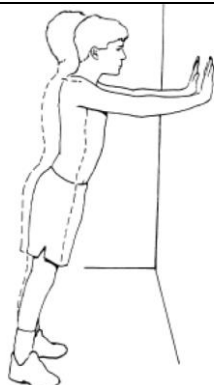
B. Veslanje z elastiko (R→RD→M→Č→S→Z)



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

C. Sklece na steni



Vajo izvajate stoje. Roki sta iztegnjeni v predročenu . Dlani položimo na steno (slika!).

Počasi spuščajte v skleco (komolci navzven). PAZITE na raven položaj hrbtenice.
Tempo gibanja: 4 sekunde spust - zadržite 2 sekundi, 4 sekunde dvig, 10 ponovitev.
Odmor 1 minuto. Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije.

EKSTRA DODATEK

4 ODLIČNE AKUPRESURNE TOČKE, KI LAJŠAJO BOLEČINE V RAMI

TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA O BOLEČINI IN NAPETOSTI V RAMI

Kitajska medicina obravnava tri glavne vzroke za bolečine in napetost v rami:

- NAPAD ZUNANJIH PATOGENIH ELEMENTOV (VETER IN MRAZ)

V tem primeru na ramena vplivata mraz in veter. Klimatske naprave, ventilator, preprih, odkrita ramena med spanjem lahko pripeljejo do tega, da v telo udre Veter, ki povzroči stagnacijo energetskih kanalov okoli ramen, kar povzroči bolečine. Po navadi ta bolečina pride in gre odvisno od zunanjih razmer. Po navadi se stanje poslabša v mrzlem in vetrovnem vremenu.

- STAGNACIJA KRVI ZARADI POŠKODBE

Ta tip napetosti oz. bolečin lahko povzroči zmanjšana cirkulacija na področju ramen, kar pripelje do stagnacije krvi. To je lahko posledica športne poškodbe, pritirane uporabe oz. splošne poškodbe ramen. Bolečina je navadno ostra, statična in prihaja globoko iz rame. Bolečina se lahko pojavi tudi med spanjem.

- POMANJKANJE CIRKULACIJE V VRATU

Vrat, ramena in roke imajo nekaj skupnih kanalov, zato pomankanje cirkulacije krvi v vratu povzroča bolečine v rami in napetost. Ta tip težave pogosto spremljajo mravljinca in odrevenelost v prstih.

- NEPRAVILNO DELOVANJE NOTRANJIH ORGANOV

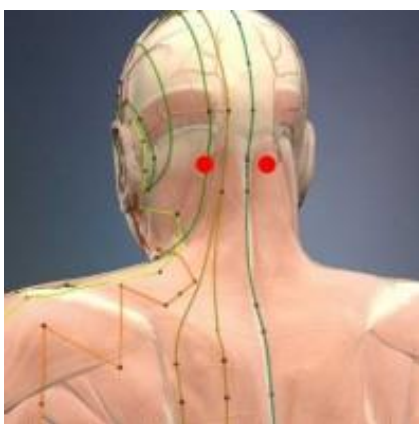
Kitajska medicina meni, da so energetski kanali in notranji organi tesno povezani. Ko interni organi ošibijo ali nepravilno delujejo, to lahko vpliva na ramena. Ti organi so lahko Jetra, Žolčnik, Pljuča in Tanko črevo.



ZUNANJA KOST ROKE (LI 14)

Lokacija: Na nadlaktnici, eno tretjino poti navzdol med ramenom in komolcem. Na kitastem delu mišice.

Pozitivni učinki: Lajša bolečine v roki, napetost v rami in otrdel vrat.



VRATA ZAVESTI (GB 20 – ŽOLČNIK)

Lokacija: Pod zatiljem v udrtini med obema vratnima mišicama, dva do tri palce narazen, odvisno od velikosti glave.

Pozitivni učinki: Lajša artritis v ramenih in vratu, glavobole in trd vrat.

AKUPRESURNA TERAPIJA ZA BOLEČINE IN NAPETOST V RAMENIH

1. KORAK

Nežno tapkajte po ramenih: Naredite mehke pest z desno roko. S pestjo rahlo tapkajte levo ramo, ob strani vratu, preko prsi in hrbtno stran ramen. Nato zamenjajte roki in obdelajte še drugo ramo. Vzemite si več časa za ramo, ki vam povzroča največ težav.

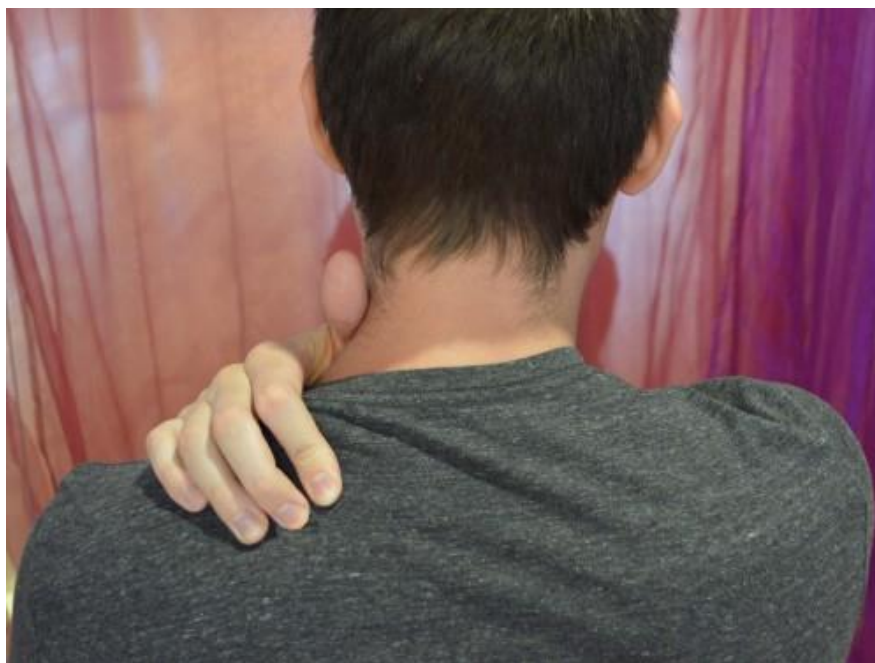
4. KORAK

Trdno pritisnite **GB 20 (VRATA ZAVESTI)**: Pritisnite palca pod zatilje v udrtino med obema vratnima mišicama, dva do tri palce narazen. Pritisk postopno povečajte medtem, ko glavo rahlo nagnete nazaj. Imejte zaprte oči in globoko dihanje. Držite te točki 1 minuto.



RAMO PRIMITE IN POTEGNITE

Ukrivite prste desne roke preko leve rame tako, da jih zataknete za (trapezne) mišice. Vdihnite, medtem ko povečujete pritisk s prsti; držite nekaj sekund in vdihnite, počasi stisnite prste navzgor, tako, da dodobra raztegnete mišico. Nato pustite, da desna roka zdrsi nazaj v naročje. Naredite enako še na desni roki. Globoko dihanje.



JOGA ZA SPROŠČANJE RAMEN

V naslednji vaji je vaše telo postavljeno tako, da vaša teža pritisne na mišice in akupresurne točke na rami, kar sprosti napetost. Ta pozicija je najbolj učinkovita, če globoko dihate. Zelo dobra je za lajšanje frustracije in razdražljivosti.

1. Lezite na hrbet
2. Pokrčite kolena tako, da podplati počivajo na tleh.
3. Postavite roki nad glavo, na tla in jih sprostite.
4. Vdihnite, in potisnite medenico navzgor; držite nekaj sekund.
5. Izdihnite, ko počasi spustite medenico na tla; ko vdihujete, dvigujte medenico, ko izdihujete jo spuščajte. Izvajajte to vajo eno minuto.
6. Sprostite hrbet, roki pa naj počivata ob telesu, oči imejte zaprte, globoko dihajte še eno minuto.



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** in **041849846**.

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

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