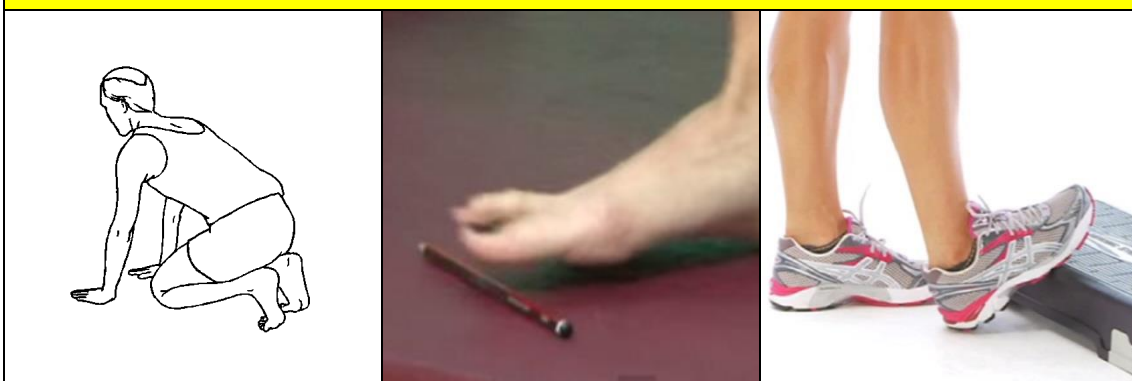




PROGRAM REHABILITACIJE

vnetja tetive stopalnega loka (plantarni fasciitis)



Plantarni fasciitis (vnetje tetive stopalnega loka) se kaže kot bolečina na stopalu, na območju pete in je posledica preobremenitve. Pri tem pride do vnetja kite, ki teče čez stopalni lok in se pripenja na petnico. Tetiva stopalnega loka je širok trak tkiva, ki poteka od pete do sprednjega dela stopala.

Pogosto se pojavlja pri športih, katerih sestavni del je tek, plesni elementi ali skoki. Tekači, ki pretirano pronirajo stopalo (ga vzburačajo navznoter), so bolj dovzetni za nastanek poškodbe. Prav tako sta dejavnika tveganja zmanjšana prožnost mečnih mišic in prekomerna uporaba obuvala, ki ne nudi zadostne opore stopalnemu loku.

Prekomerno prehranjeni so nekoliko bolj podvrženi možnosti nastanka poškodbe, saj prihaja do večjih obremenitev stopala.



ZNAKI IN SIMPTOMI:

- Boleča peta. Bolečina pod peto in običajno na notranji strani stopala, na izvoru tetive.
- Bolečina ob pritisku na notranjo stran pete ali ob pritisku na stopalni lok.
- Bolečina je običajno največja zjutraj, ker se tetiva čez noč nekoliko skrči. Ko se noga ogreje, bolečina pojenja.
- Ko se stanje poslabša, se bolečina pojavlja ob vsakodnevnih aktivnostih.
- Raztezanje tetive je boleče.
- Občasno se lahko pojavi bolečina tudi na zunanji strani pete. To je lahko posledica razbremenjevanja notranjega dela stopala med hojo zaradi bolečine. Bolečina je lahko povezana tudi z visokimi obremenitvami zunanjega dela stopala, do katerega lahko pride zaradi visokega stopalnega loka.

Več si o stopalu in njenih najpogostejših poškodbah lahko preberete na naši internet strani mojaxis.si/stopalo-poskodbe.

KAJ LAHKO NAREDITE SAMI – 7 KORAKOV?

1. Mirovanje, hlajenje in kopeli z grenko soljo: Zmanjšate obremenjevanje noge 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.

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.

Priporočljive so tudi **kopeli z grenko soljo (epsom sol)**. Kopeli z grenko soljo so zdravilne predvsem zato, ker v telo dovajajo dve zelo pomembni hranilni snovi: magnezij in žveplo v obliki sulfata. So učinkovito sredstvo za razstrupljanje, blaženje vnetij in bolečin v mišicah in spodbujanje cirkulacije. **Kopel za stopala:** Zmešajte en del soli z dvema deloma vroče vode in namočite stopala v mešanico za približno 10-15 minut vsak dan.



2. Vtiranje zeliščno-protivnetnih krem in olj večkrat na dan. Preko noči namažite na gazo in ovijte okoli poškodovanega mesta. Priporočamo kreme in olja, ki vsebujejo arniko, tea tree (olje čajevca) in ingver.



B. VAJE ZA REZTEZANJE



1. Raztezanje z brisačo



Vajo izvajate sede v postelji, takoj ko se zbudite. Pomembno je, da je noga (v kolenu) čimbolj iztegnjena in ostane tako čez celo izvedbo vaje. Okoli stopala obvijte brisačo in nežno in postopoma raztegnite stopalo – povlecite proti telesu.

Čutiti morate raztezanje v peti in v predelu mečnih mišic.

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

2. 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.

3. 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.

C. KREPILNE VAJE



1. Dvig loka nad kovancem



To vajo izvajate v vseh obdobjih regeneracije, saj ima velik vpliv na stopalni lok. Deluje na globoke mišice stopal (4. sloj). Sprva ne boste čutili posebnega učinka, zato ne obupajte. Bodite skoncentrirani in jo redno izvajajte.

Vajo izvajate sede ali stoje. Na tla položite kovanec in stopite nanj tako, da leži na polovici stopala.

Nežno potisnite prste stopal nazaj tako, da s stopalom oblikujete lok. Poskusite se osredotočiti na sredino stopala, tam kjer je kovanec – najvišja točka loka. Pazite, da ne dvignete pete in ne krčite prstov nog. Nato stopalo sprostite in vajo ponovite.

10 ponovitev, 3-krat na dan.

2. Nabiranje brisače

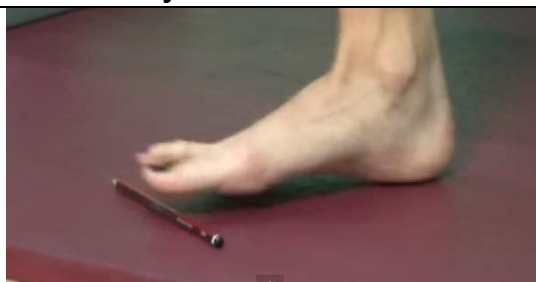


Vajo izvajate sede ali stoje.

Na tla razgrnite malo brisačo in stopite na njo (peta na robu brisače). Počasi s prsti nabirajte brisačo, peta je stalno v stiku s podlago. Korak po korak poskušajte nabrati čimveč brisače pod stopalo.

10 ponovitev, 3 serije, 3-krat na dan.

3. Pobiranje svinčnika



Vajo izvajate sede ali stoje.

Na tla položite svinčnik. S prsti stopal poskušajte pobrati svinčnik. Zadržite ga za 4 sekunde in spustite na tla.

10 ponovitev, 3 serije, 3-krat na dan.

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.