



# PROGRAM REHABILITACIJE tendinopatij ahilove tetive



**Termin tendinopatija** označuje degenerativne spremembe na telesnih strukturah. Pri tem pride do spremembe v sami strukturi tetivnih vlaken in izgube normalnih – zdravih vlaken.

## VZROKI ZA NASTANEK TENDINOPATIJE:

- Posledica preobremenitve, kar pomeni prehitro/preveč in je glavni vzrok preobremenitvenih poškodb.
- Povečanje obremenitve (hitrosti, dolžine,...).
- Premalo počitka med obremenitvami.
- Sprememba obutve ali vadbene podlage.
- Šibkost mečnih mišic.
- Zmanjšana gibljivost gležnja, ki je običajno posledica manjše gibljivosti mišic meč.
- Tek po hribu navzgor – AT se mora raztegniti bolj kot običajno pri vsakem koraku.
- Ob daljšem teku navzgor pride do hitrejše utrujenosti tetive.
- Najbolj običajen vzrok je pretirana pronacija ali polaganje noge na notranji rob stopala med tekom. To lahko povzroči povečano trenje med vlakni tetive in strižno obremenitev mišice meč. Ker so mišice meč povezane z Ahilovo tetivo in ker je Ahilova tetiva šibkejši člen v tej navezi ostane preveč raztegnjena, posledica pa je draženje in vnetje Ahilove tetive.
- Pogosto nošenje visokih pet ima za posledico skrajšanje tetive in mišic meč.
- Kadar takšne osebe trenirajo v čevljih z ravnim podplatom pride do pretiranega raztega tetive, kar predstavlja povečan stres nanjo.

Tendinopatija AT je lahko akutnega značaja, kar pomeni, da se je pojavila v nekaj dneh.

## ZNAKI IN SIMPTOMI AKUTNE TENDINOPATIJE:

- Bolečina na zadnji strani gležnja, nekoliko nad peto.
- Bolečina na začetku vadbe in med vadbo izgine.
- Bolečina se med počitkom zmanjša.
- Bolečina ob dotiku.

Če akutne tendinopatije ne zdravimo ali je ne pozdravimo do konca lahko preide v **kronično**. **Kronično poškodbo je pozdraviti nekoliko težje**, posebej pri starejših športnikih, ki pa so ji tudi bolj podvrženi.

## KAJ LAHKO NAREDITE SAMI – 8 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. Poškodovano nogo **dvignete 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.

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.



## KAJ LAHKO NAREDIMO ZA VAS?

- ♥ Izvedemo **strokovni pregled**.
- ♥ Izvedemo **AXIS terapevtsko masažo** (odpravimo mišične blokade ter morebitna vnetja, ki so nastala zaradi poškodbe. S tem povečamo in pospešimo pretok krvi ter pretočnost živcev).
- ♥ **Dodamo primerna mazila** za pospešeno regeneracijo tetive.
- ♥ Pripravimo **celoten program rehabilitacije** (**VADBENI PROGRAM**) in z vami tudi vadimo.

**Pomembno je, da se poškodbe zavedamo takoj in ustrezno ter pravočasno ravnamo, saj je kronično poškodbo veliko težje pozdraviti kot akutno.**

# VADBENI PROGRAM

Za uspešno sanacijo vnetja ahilove tetive morate upoštevati **3 glavne korake**:

**1. USTREZNI ZAČETNI UKREPI:** Ponovno si preberite zgornje poglavje - Kaj lahko naredite sami – 8 korakov?

**2. USTREZNO RAZTEZANJE:** 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.

**3. USTREZNA KREPITEV:** 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 močno 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.

## 1. VAJE ZA MOBILNOST IN GIBLJIVOST



### A. Kroženje sede



Vajo izvajate sede.  
Kroženje s stopalom v :

1. desno smer.
2. levo smer.

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



### B. Dvigi na prste sede



Vajo izvajate sede.  
Dvig na prste stopala, zadržite, sledi počasen spust v izhodiščni položaj.

Tempo gibanja: 2 sekundi dvig - zadržite 3 sekunde - 4 sekunde spust, 10 -15 ponovitev. Odmor 1 minuto.

Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije, 3-krat na dan.



### C. Dvigi na pete sede



Vajo izvajate sede.  
Dvig na pete, stopalo gor, zadržite, sledi počasen spust v izhodiščni položaj.

Tempo gibanja: 2 sekundi dvig - zadržite 3 sekunde - 4 sekunde spust, 10 -15 ponovitev. Odmor 1 minuto.

Nato ponovite celo serijo, naredite 3 serije, 3-krat na dan.

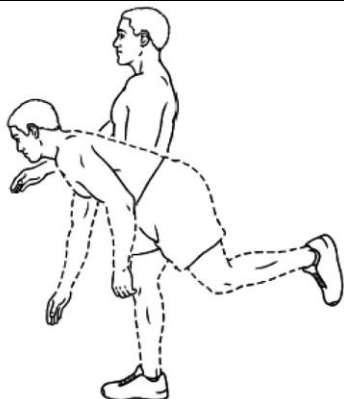
### 3. PROPRIOCEPTIVNE – SENZOMOTORIČNE VAJE

Poleg ekscentričnih vaj je potrebno paziti tudi na mišično ravnovesje in koordinacijo gibov (propriocepcija), ker ta dva dejavnika privedeta do dodatnega izboljšanja stanja.

Propriocepcija je sposobnost zavestnega in podzavestnega prepoznavanja položajev lastnega dela telesa v prostoru. Z njo **zaščitimo sklep ob nepričakovanih, hitrih, silovitih mehanskih motnjah**. Sredstva tovrstne vadbe so zlasti ravnotežne vaje.



#### A. Ravnotežje z predklonom na eni nogi



Vajo izvajate stoje na eni nogi.

Počasi se spustite v predklon na eni nogi, zadržite in se vrnite v izhodiščni položaj.

8-12 ponovitev, 2 seriji.

Priporočljivo je, da se vaje izvajajo tudi na **ravnotežnih deskah, valjih, žogah in drugih nestabilnih površinah**. Bistvo teh vaj je, da moramo ves čas vzpostavljati ravnotežje.

Vaje izvajate najprej **na obeh nogah**, sledijo **vaje na eni nogi (brez dodatne obremenitve in z njo)**. Kasneje iste vaje izvajamo **z zaprtimi očmi** (izključen je vidni receptor).

Vse spodaj prikazane senzomotorične vaje si lahko ogledate tukaj >>



#### B. Ravnotežje na deski sede



- + zibanje s stopali naprej – nazaj
- + zibanje s stopali levo – desno
- + kroženje s stopali L smer
- + kroženje s stopali D smer

2 minuti

## 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](http://mojaxis.si), v rubriki ŽELIM SI eNOVIČKE.