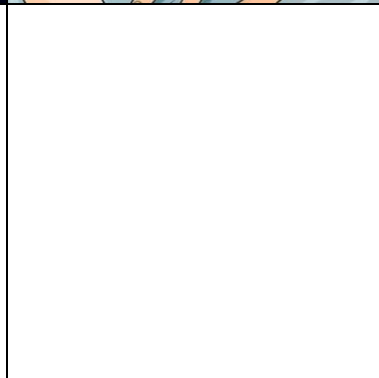
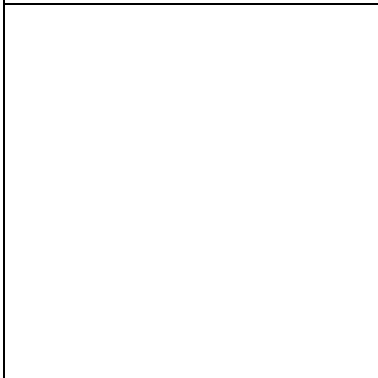
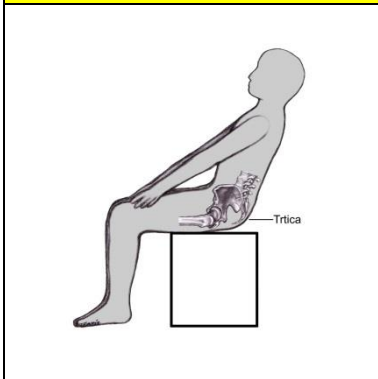


PROGRAM REHABILITACIJE

poškodbe trtice in križnice

(kokcidinija, kokcigodinija, kokcialgija)

video
demo



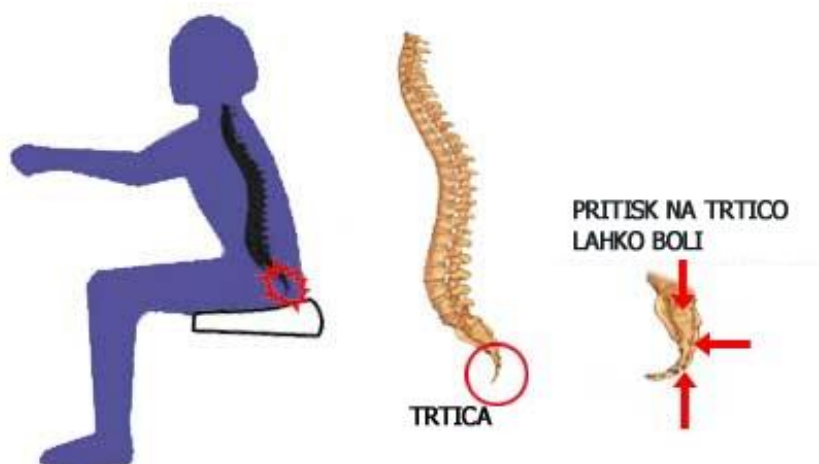
KOKCIGODINIJA je stanje, ko občutimo bolečino v predelu trtice (lat. **coccyx**). Ta ostanek repka predstavlja najnižji predel hrbtenice. **Trtica** je sestavljena iz 3-5 zaraščanih vretenc, ki se nato združijo s križnico (lat. **os sacrum**). **Okvara trtice** lahko posledično povzroči tudi okvare in bolečine na **križnici**, ki je sestavljena iz 5 skupaj zaraščanih vretenc. Več si o **anatomiji in funkcionalnosti trtice in križnice** preberite v našem članku: [Križnica in trtica - poškodbe in rehabilitacija](#).



Bolečina v trtici je bila prvič dokumentirana leta 1588. Leta 1859 pa je dr. Simpson skoval izraz "coccydynia". Beseda trtica prihaja iz grške besede "kokkyx". Grški filozof Herophilus je imenoval zaključni del hrbtencičnih vretenc "kokkyx" ali kukavica, saj od strani spominja na kljun kukavice.

Dostikrat ji rečemo tudi **rep** oz. **repek**. V razvoju človeškega fetusa, v zgodnjih fazah, se resnično razvije majhen rep iz križnice, ki pa po 9 mesecih razvoja izgine. Ostane nam trtica.

Od dosti strank sem že slišal, da jih njihov **zdravnik ni poslušal** ali je celo zavrnil njihove simptome in diagnozo poškodbe trtice. Poškodbo največkrat opredelijo kot "najnižjo obliko bolečine v križu." Zavedati se moramo, da je bolečina razmeroma huda in trdovratna in povzroča poškodovancu precej problemov pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti.



SIMPTOMI:

- bolečine v spodnjem, končnem delu hrbtenice (v predelu trtice);
- bolečine v trtici med sedenjem ali potem, ko smo vstali;
- vidne modrice na območju trtice;
- motnje spanja;
- zaprtje;
- glavoboli;
- odrevenelost spodnjega dela hrbtenice;
- bolečine med menstruacijo ter spolnimi odnosi;
- bolečine pri naravnem gibanju črevesja (peristaltika);
- bolečine med nosečnostjo ter po porodu.

Ta bolečina je 5x bolj pogosta pri ženskah kot pri moških.

VZROKI:

- ? nestabilna trtica povzroči kronično vnetje;
- ? padec oz. udarec v trtico;
- ? konstantna obremenitev trtice kot je dolgotrajno sedenje (kolesarjenje, veslanje,...);
- ? mišična napetost v predelu trtice ali vnetje mišic kot so gluteus maximus, piriformis ali adductor magnus, kar povzroča mišično disfunkcijo;
- ? kalcinacija križnično-trtičnega sklepa;
- ? nosečnost;
- ? rojstvo otroka;
- ? in zapleti po operaciji v trtičnem predelu.

KAJ LAHKO V PRIMERU POŠKODBE NAREDITE SAMI?

1. Čim hitreje po poškodbi izvedba ukrepov **prve pomoči = počitek, led in dvig**. Z aplikacijo hlajenja se zmanjša vnetna reakcija tkiv, upočasni se presnova in cirkulacija (učinek vazokonstrikcije), zmanjšata se mišični spazem (krč) in bolečina. Aplicirajte 3x na dan po 20 minut.



2. Poiščete **takojšnjo strokovno pomoč**. V kolikor je poškodba zahtevnejša bo potrebno napraviti **rentgenski posnetek**, in sklep operirati.

3. V kolikor gre za neoperativno poškodbo priporočamo:

- ★ hladno- tople **kopeli** (odvisno od primera oz. človeka);
- ★ vtiranje **zeliščnih-protivnetnih krem** večkrat na dan;
- ★ **izogibajte se sedenju** saj sedenje ovira celjenje poškodbe.

Če že morate sedeti uporabljajte **ergonomsko oblikovano podlogo** katera ima na zadnjem delu izrez za razbremenitev trtice;



- ★ vsakodnevno **hojo** (minimalno 1 uro) v pogovornem tempu.

4. **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 masažno terapijo** (odpravimo mišične krče in odpravimo vnetja). Tako pospešimo procese samozdravljanja.
- ♥ Dodamo primerna mazila za pospešeno regeneracijo.
- ♥ Pripravimo **VADBENI PROGRAM** in z vami tudi vadimo – **AXIS gibalna terapija**.

Pomembno je, da se poškodbe zavedamo takoj in ustrezno ter pravočasno ravnamo.

ZDRAVLJENJE

Zdravljenje **bolečin v trtici** in z njo povezanimi organi oz. telesnimi deli lahko zajema:

- ♥ sedeče hladno-tople kopeli;
- ♥ masažno terapijo;
- ♥ protibolečinske kreme,
- ♥ elektroterapijo;
- ♥ kiropraktik ali osteopat;
- ♥ gibalna terapija (vaje za krepitev in relaksacijo mišic v medeničnem predelu),
- ♥ psihično podporo,
- ♥ blokado oz. injekcijo (kortikosteroidi, anestetiki);
- ♥ kot zadnja možnost sledi **operacija** z katero odstranijo trtico ali **sarkoplastiko**.
Večina operacij trtice je uspešna.

Pri sedečih hladno-toplih kopelih uporabljajte posebne napihljive pripomočke, ki bodo olajšali pritisk na predel trtice. Več na <https://www.sitandsigh.com/bath/>



Masažno terapijo lahko uporabimo kot konzervativno zdravljenje za poškodbo trtice z namenom, da se sprostijo in podaljšajo mišice v tem področju. Ko se mišično-fašialno ravnotežje vrne v medenično skledo in ledveni del hrbtenice, lahko terapevt uporabi ligamente kot vzvode in tako pomakne trtico nazaj v pravilen položaj.

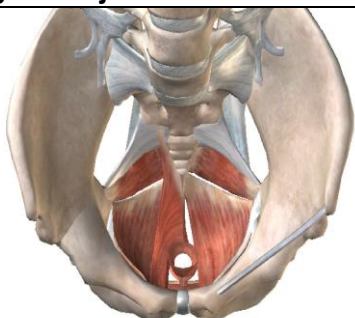
To je mogoče storiti v sedečem, nagnjenem ali stranskem položaju. Terapevt začne z palpiranjem trtice in podaljševanjem pritrjenih ligamentov. Po držanju v obdobju 10-60 sekund se tkiva, ki obkrožajo trtico začnejo sproščati. V povezavi s to tehniko lahko uporabite tudi metodo napni-sprosti. Z gibom trtice nazaj, poškodovanec naredi nežno krčenje mišic medeničnega dna za obdobje 3-5 sekund. Med sprostitvijo se trtica še bolj pomakne v prvotno lego.

VADBENI PROGRAM

Številnim ljudem so spodaj predstavljene vaje oz. gibalne aktivnosti pomagale pri sprostitvi bolečin v predelu trtice. Rezultati pri vseh ljudeh ne pridejo takoj, zato je potrebna **odločnost in vztrajnost pri izvajanju vaj**. Čas, potreben za rehabilitacijo ni pri vseh ljudeh enak. Nekateri ljudje se boljše, nekateri slabše odzivajo na postopke zdravljenja.

Na začetku izvajanja spodaj predstavljenih vaj se najprej naučite **aktivirati mišice medeničnega dna** (Keglove vaje). Pravilnost izvajanja vaje lahko preverite tudi tako, da boste prekinili curek urina. Da boste prepričani, da istočasno ne krčite mišic trebuha, roko postavite na spodnji del trebuha, ki mora ostati med vajo mehek in sproščen.

Keglove vaje



Vaji izvajate stoje, ali sproščeno leže.

1. Stisnite mišice medeničnega dna in jih zadržite 3 sekunde. Sprostite se. Postopno povečujte zadrževanje pokrčene mišice, dokler ne preštejete do 10, in ponovite vsaj 5-krat.
2. Vsaj 5-krat (kasneje do 15-krat) pokrčite in sprostite mišice medeničnega dna najhitreje, kot zmorete.

Vaji ponovite 3-krat na dan.

Spremembe na bolje boste opazili po šestih do osmih tednih vsakodnevne vadbe. Pogosteje in pravilneje kot boste izvajali vaje, več koristi boste imeli od njih.

1. VAJE ZA MOBILNOST IN GIBLJIVOST

A. Sproščujoči predklon



Vajo izvajate stoje, stopala v širini medenice, kolena so malce pokrčena.

Najprej brado spustite na prsa. Počasi-vretence po vretence (1,2,3,4) spuščate trup navzdol proti nogam, zadržite (1,2) in se počasi (1,2,3,4) vrnite v izhodiščni položaj.

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