

PROGRAM REHABILITACIJE

zapestja in roke

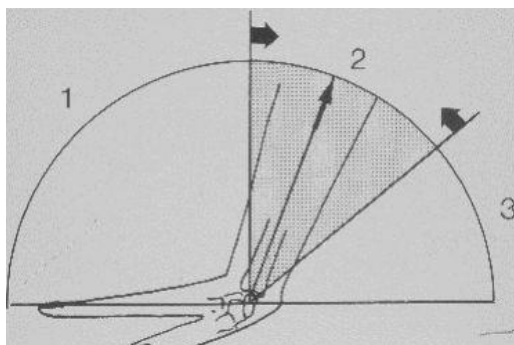


axis
zdravilna moč dotika

Preden se poglobimo v program rehabilitacije, vas vabim, da si na naši internet strani <http://mojaxis.si/zapestje-in-poskodbe> preberete članek o anatomiji in poškodbah zapestja in roke (podlahtnica in koželjnica).

V kolikor ste prebrali naš zgornji članek vam je jasno, katere se najbolj pogoste poškodbe pri padcu na roko. Vsako poškodbo ali bolezensko stanje je treba **obravnavati specifično**. Tako smo tudi mi pripravili **specifične programe** za najbolj pogoste vrste poškodb oz. bolezenska stanja v predelu zapestja in podlahti (zlom distalnega dela koželjnice-radiusa, zlom zapestnih kosti-čolnička, poškodba vezi zapestja, izpahi v zapestju,...).

Zlom koželjnice (radius) je najpogostejši zlom kosti človeške vrste. Da gre za zlom in ne za izpah zapestja, kot je menil Hipokrat, je ugotovil Abraham Colles leta 1814 in ga po njem imenujemo **Collesov zlom**. Mehanizem poškodbe (slika 1) je običajno padec na iztegnjeno, pronirano roko, pri tem pa je zapestje obremenjeno v iztegnjenem položaju, med 40 in 90 stopinjami.



Slika 1



Slika 2

Anamneza padca, pri katerem se je poškodovani lovil na roko, zlasti padec z višine ali ob športni aktivnosti, padec vznak, pri starejših pa že nedolžen padec v isti ravnini, mora zdravniku vzbuditi sum na poškodbo zapestja.

Klinični pregled navadno zadostuje za potrditev ali opravičen sum, da gre za zlom distalnega dela koželjnice. **Prisotna je oteklina, lahko tudi modrica, bolečina na pritisk in ob gibanju, zmanjšana moč roke ali omejena gibljivost**. Zaradi sočasne poškodbe ali pritiska odlomkov na živce se lahko pojavi mravljinčenje ter odrevenelost.

Pri **dislociranem zlomu** je prisotno tipično viličasto razobličenje (slika 2). Zelo diskreten znak je tudi bolečina ob iztegu palca, saj dolga kita, iztegovalka palca poteka ob značilni grči na iztezalni strani koželjnice (Listrov tuberkel), ta pa je ob najpogostejših zlomih koželjnice nalomljen. Če glede na anamnezo in klinični pregled sumijo, da je poškodba hujša, morajo opraviti vsaj dva rentgenograma zapestja.

KAJ LAHKO V PRIMERU POŠKODBE NAREDITE SAMI?

1. Čim hitreje po poškodbi izvedba ukrepov **prve pomoči**: NE uravnavajte roke, hlajenje, v primeru rane (odprtega zloma) sterilno pokrijte rano, imobilizacija in dvig uda.
2. **Poiščete takojšnjo strokovno pomoč**. V kolikor je poškodba zahtevnejša bo potrebno napraviti **rentgenski posnetek**. Prej kot bo sklep operiran, večja je možnost popolnega okrevanja.
3. V kolikor gre za neoperativno poškodbo priporočamo **vtiranje zeliščnih-protivnetnih krem: večkrat na dan**. Preko noči namažete na gazo in ovijete okoli poškodovanega mesta.
4. Telesu zagotovite **ustrezna hranila**: Magnezij, Kalcij in vitamin D. Kalcij je glavni gradnik za trdnost kosti, vitamin D pa skrbi za njegovo učinkovito absorpcijo v telo.
5. **Čim manj se psihično obremenjujete** s svojo travmo. Poskrbite za svoj notranji mir in ne razlagajte vsem o svoji poškodbi. Ne nosite roke naokoli in širite raje dobre novice o uspešnosti vašega zdravljenja.
6. Po operativnem posegu, in ko odstranite opornico-mavec **obiščete AXIS terapevta**, ki vas bo strokovno pregledal in svetoval ustrezno rehabilitacijo.

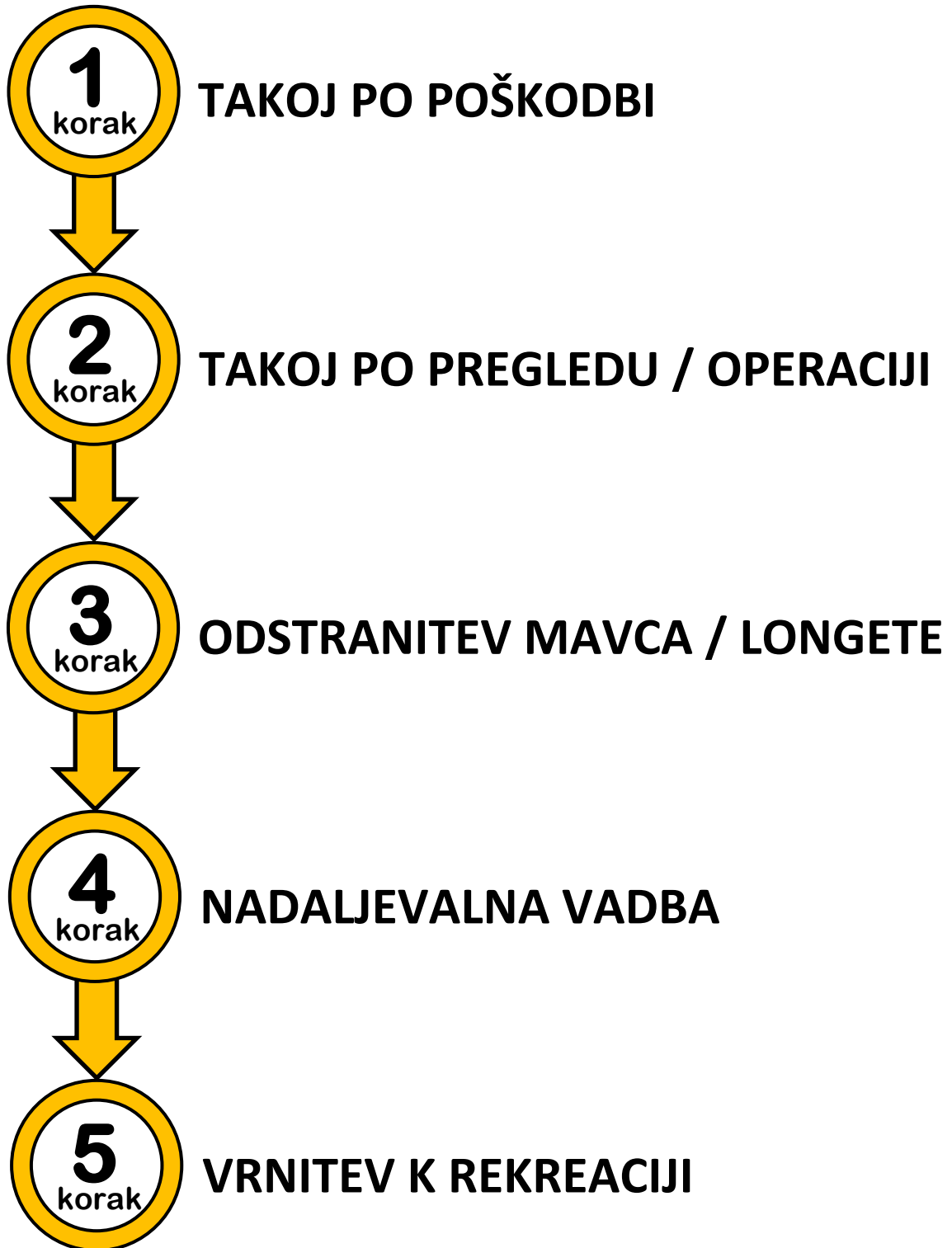
KAJ LAHKO V PRIMERU POŠKODBE NAREDIMO ZA VAS?

- ♥ Po operaciji in odstranitvi opornice-mavca izvedemo strokovni pregled in damo priporočila.
- ♥ Izvedemo **AXIS terapijo – masažo** (odpravimo mišične krče in odpravimo vnetja) in tako pospešimo procese samozdravljanja.
- ♥ Elektrostimulacija TENS in magnetno-resonančna blazina.
- ♥ Dodamo primerna mazila za pospešeno regeneracijo.
- ♥ Pripravimo **VADBENI PROGRAM** 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



PRVI UKREPI so ukrepi prve pomoči: - NE uravnavajte roke, hlajenje z ledom, v primeru rane (odprtega zloma) sterilno pokrijte rano, imobilizacija in dvig uda.

CILJ POSTOPKOV V AKUTNI FAZI je omiliti bolečino, preprečiti nadaljnje poškodbe, nadzorovati oteklino (hematom, edem) in vnetje, ter telesu omogočiti samozdravljenje. Čimprej je potrebno roko **imobilizirati** in čimbolj **mirovati**. Predel poškodbe je potrebno **lokalno hladiti (led)**. Z aplikacijo hlajenja se upočasni presnova, cirkulacija in zmanjša se bolečina. Hladimo vedno prek sloja tkanine in nikoli na golo kožo.

Takoj po poškodbi čimprej **poiščite strokovno pomoč (zdravnik)**. Od vrste oz. stopnje poškodbe (preberete si članek na naši internet strani <http://mojaxis.si/zapestje-in-poskodbe> je odvisno kakšno bo nadaljevanje sanacije poškodbe. **Rentgenski posnetek** bo razkril ali je **operacija potrebna**.

2.korak: TAKOJ PO PREGLEDU/OPERACIJI



Kot že omenjeno je od vrste poškodbe (Tip 1 ali Tip 2-4) odvisno ali se bo zdravnik odločil za operacijo ali ne. V vsakem primeru bodo poškodbo nato zaščitili – **imobilizirali** z mavcem ali longeto.

V **ZGODNJEM OBDOBJU – OBDOBJU PASIVNEGA GIBANJA (7 dni po poškodbi)** je pomembno, da ne obremenjujete poškodovane roke, **čimveč počivate** in tako roki pustite, da se **samozdravi** (obnavljanje tkiv in kosti).

Roko v začetku nosite v **ruti pestovalki** (na sprehodu ali ko želite, da se roka odpočije). Na tak način boste preprečili premočno otekanje in s primernimi vajami tudi trd komolec in ramo. Pri počitku naj bo roka naslonjena (podložena) na blazini, odmaknjena od telesa. **Roko večkrat na dan hladite z ledom.**

Večkrat na dan izvajajte **PASIVNE VAJE S POŠKODOVANO ROKO** in tako zagotovite gibanje prostih sklepov (prsti in rama). Pasivno pomeni, da za izvajanje vaj ne uporabljate mišic poškodovane roke, tremveč si pomagata z nasprotno roko ali pa vam pri vaji pomaga partner. S temi vajami boste **pospešili venski in limfni obtok, zmanjšali bolečino in omogočili gibljivost prostih sklepov.**

UVODNI VADBENI PROGRAM

Programa se lotite, ko so vam odstranili longeto oz. mavec. Vaje izvajajte počasi in kontrolirano, brez agresivnih in sunkovitih gibov. Cilj teh uvodnih vaj je **povečati mobilnost in gibljivost** in **preprečiti mišično atrofijo**, ter **povečati moč**. V kolikor se po vadbi še vedno pojavlja otekline, **lokalno hladite z ledom**. Vaje lahko izvajate vsak dan, saj vam vzamejo le par minut. Razteg naj bo vedno brez bolečine.

1. SAMOMASAŽA

Z masažo mehčamo mehka tkiva in spodbujamo venski in limfni obtok.

A., B. Rokavičke gor in rokavičke dol



Z zdravo roko objamite (palec navzgor) poškodovano roko okoli zapestja.

1. Z nežnimi krožnimi gibi zaokrožite okoli zapestja in nadaljujte s krožnimi gibi do sredine nadlahti. Nato se ponovno s krožnimi gibi vrnite v izhodiščni položaj.
2. Z nežnimi gibi drsite proti prstom. Objamite prste in nežno povlecite navzven in zadržite razteg. Nato se ponovno vrnite v izhodiščni položaj in ponovite gib.

10 ponovitev, večkrat na dan.

2. VAJE IZOMETRIČNIH KONTRAKCIJ

Vaje izometričnih kontrakcij predstavljajo **uvodne krepilne vaje**. Bistvo teh vaj je, **da se krčenje mišic izvaja brez gibanj oz. z zelo majhnim gibom**. S temi **statičnimi vajami za moč** poskušamo preprečiti ali zmanjšati mišično atrofijo, ko je sklepno gibanje onemogočeno oz. manjše. Z njo **aktiviramo mišice** (pospešimo mišično presnovo) in obnavljamo živčno-mišično kontrolo. Prav tako tudi **varujemo poškodovano tkivo, ki se zdravi**.

A., B. Ekstenzija in fleksija zapestja proti upor



Poškodovano roko položite na mizo, dlan je iztegnjena. Dlan zdrave roke položite na njo in nežno potisnite navzdol (upor).

1. Proti upor dvigujte (ekstenzija) spodnjo dlan (obrnjena navzdol).
2. Proti upor dvigujte (fleksija) spodnjo dlan (obrnjena navzgor).

Zadržite 4 sekunde, 10-15 ponovitev, 3-krat na dan.

NADALJEVALNI VADBENI PROGRAM

S tem programom pričnete, ko vaje uvodnega programa že izvajate **brez bolečin, lahkotno in je obseg gibanja skoraj popoln** (vsaj na $\frac{3}{4}$ normalnega). V tej fazi želimo **povečati gibljivost in mobilnost** sklepa in **okrepiti mišice in vezi**. Pri vseh vajah morate upoštevati načelo postopnosti, in sistematičnosti obremenjevanja.

1. VAJE ZA MOBILNOST IN GIBLJIVOST

A., B., C. Kroženje z žogo na tleh



Vajo izvajate na vseh štirih ali stoje. Dlan položite na vrh mehke (pilates –joga) žoge. Vajo lahko izvajate tudi na veliki žogi. Pazite, da je dlan stalno v kontaktu z žogo.

Nežno izvajajte naslednje vaje:

1. gibanje naprej-nazaj
2. gibanje levo desno
3. kroženje v levo stran / desno stran

10-15 ponovitev, 3-serije, 3-krat na dan.

Č. Podajanje medicinke iz roke v roko



Vajo izvajate na vseh štirih. Potrebujete medicinko. Tudi tu se zgledujte po barvah (različne teže).

Potiskanje - kotaljenje žoge od ene do druge roke.

10-15 ponovitev, 3-serije, 3-krat na dan.

D. Razteg pronatorjev in supinatorjev zapestja z T utežjo



Vajo izvajate sede ali stoje. Pazite, da je komolec v legi 90° , zapestje čez rob mize. Potrebujete T utež na kateri postopoma povečujate breme.

Počasi spuščajte roko v pronacijo in zadržite v raztegu, nato se vrnite v nevtralni položaj (sredino) in počasi spuščajte roko v supinacijo in tudi tu zadržite v raztegu.

V raztegu držite 15-20 sekund, 3 ponovitve, večkrat 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.