



PROGRAM REHABILITACIJE

zvina skočnega sklepa

+



axis
zdravilna moč dotika

Vse o skočnem sklepu in najpogostejših poškodbah si lahko preberete na naši internet strani mojaxis.si/skocni-sklep-in-poskodbe.

KAJ LAHKO V PRIMERU POŠKODBE NAREDITE SAMI – 1.KORAK:

1. Čim hitreje po poškodbi izvedba ukrepov prve pomoči (R.I.C.E.)

Akutna faza lahko traja različno dolgo, 12–48 ur ali več, odvisno od stopnje poškodbe. Cilj postopkov v akutni fazi je omiliti bolečino, preprečiti nadaljnje poškodbe, nadzorovati oteklino (hematom, edem) in vnetje, ter telesu omogočiti samozdravljenje. Od pravilnega pristopa k poškodbi v akutni fazi sta velikokrat odvisni dolžina in uspešnost rehabilitacije poškodbe. **Postopki v akutni fazi so:**

- ♥ **R (rest = počitek):** S poškodovano nogo morate mirovati, s tem zmanjšate bolečino in izključite možnost nadaljnjih poškodb. Če je potrebno uporabljajte obe bergli.
- ♥ **I (ice = led):** Hlajenje mesta poškodbe z ledom omili bolečino, oteklino in notranje krvavitve. V kasnejših fazah pospeši krvni obtok. Priporočamo naslednje postopke lokalnega hlajenja:
 - hladna terapija: prhanje ali namakanje v mrzli vodi, ponovite 2 do 3-krat na dan;
 - hladilna sredstva za večkratno uporabo (kriopak): prvi dan na 2 uri za 10-15 minut, nato 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
- ♥ **C (compression = stisk):** To naredite z elastičnim povojem s katerim tesno povijemo sklep (nadzor utripa). S tem zmanjšate nastanek oteklina in notranjih krvavitev. Uporablja se istočasno s hlajenjem.
- ♥ **E (elevation = dvig):** Nogo dvignite pod kotom 45° na višino srca. S tem izkoristite silo gravitacije, da tekočine, ki se nabirajo v gležnju po poškodbi lažje odtečejo s pomočjo limfe. Tako zmanjšamo oteklino in podkožne krvavitve.
10 – 15-krat na uro skrčite vse mišice goleni (IZOMETRIČNE VAJE), ne da bi premaknili nogo v skočnem sklepu. Večkrat na dan nežno **masirajte** skočni sklep v smeri od stopala proti kolenu.



2. Po 48 urah čez dan nosite elastični povoj. Delajte vaje kot prva dva dneva. Postopoma preidite na delno obremenjevanje poškodovane noge, pri tem se trudite hoditi pravilno: najprej peta, nato prsti. Pazite, da se stopalo ne zvrne navznoter ali navzven.

3. Vtiranje zeliščnih-protivnetnih krem: večkrat na dan. Preko noči namažete na gazo in ovijete okoli poškodovanega mesta.

4. Pri zvinih je priporočljivo napraviti rentgenski posnetek, da se izključi ali ugotovi morebitne poškodbe kosti. **Obiščete AXIS terapevta**, ki vas bo strokovno pregledal in svetoval ustrezno rehabilitacijo.

KAJ LAHKO V PRIMERU POŠKODBE NAREDIMO ZA VAS – 2.KORAK:

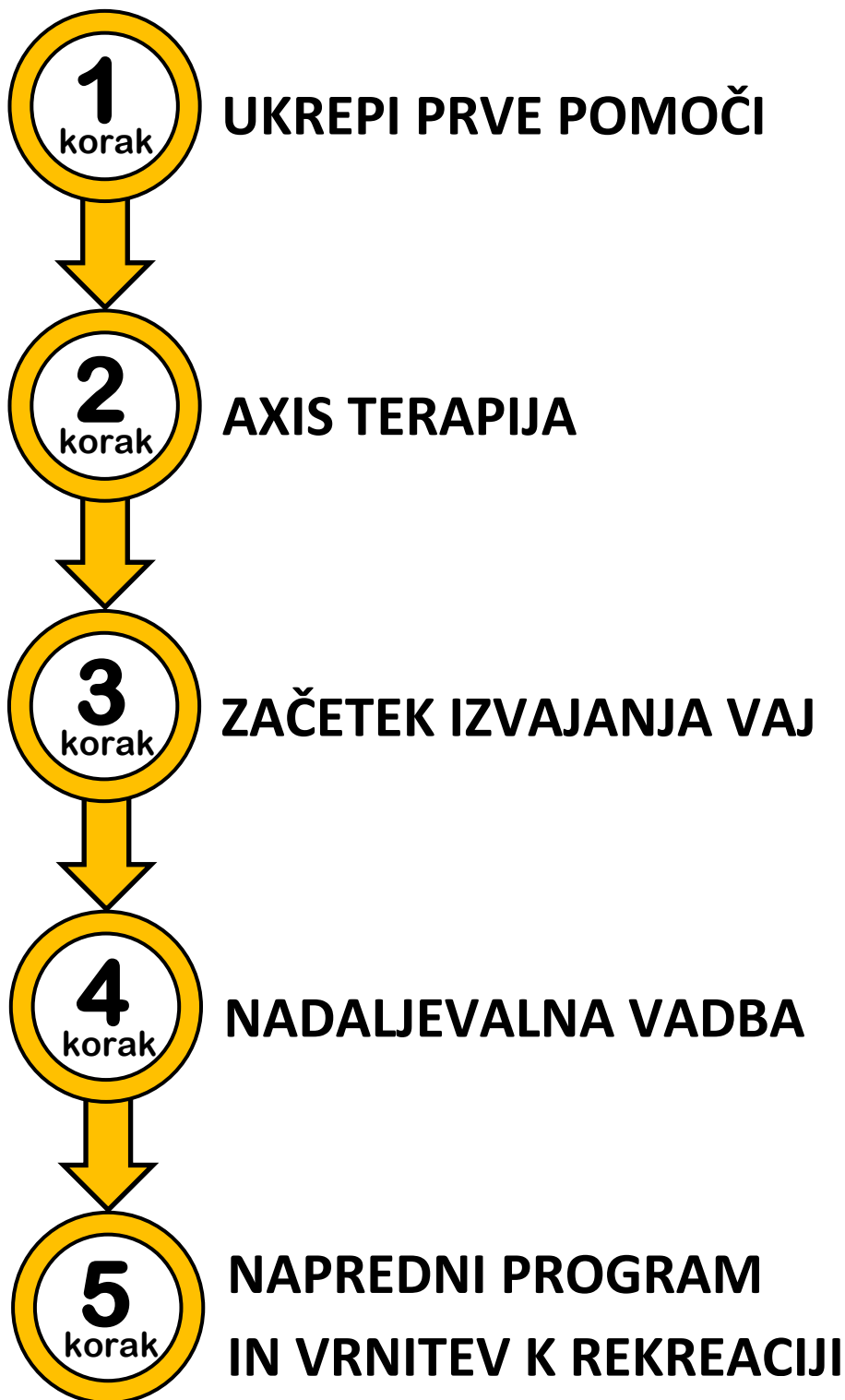
- ♥ Izvedemo strokovni pregled in damo priporočila.
- ♥ Izvedemo AXIS terapijo – masažo (odpravimo mišične krče in odpravimo vnetja) in pospešimo celjenje.
- ♥ Dodamo primerna mazila za pospešeno regeneracijo tetive.
- ♥ Pripravimo **VADBENI PROGRAM** in z vami tudi vadimo.

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

Raziskave kažejo, da 30-40% prvih zvinov gležnja ponovi. Da bi se temu izognili, je potrebno, da **rehabilitacije ne zaključimo prehitro**, ampak da nadaljujemo z njo dokler gleženj ne doseže prvotne gibljivosti in moči.



5 KORAKOV REHABILITACIJE



UVODNI VADBENI PROGRAM

Po začetni fazi rehabilitacije, ki zajema postopke R.I.C.E. sledi **druga faza**, katere glavni namen je gleženj spraviti v prvotno stanje. **3 KORAK ali druga faza se prične, ko sta se oteklina in bolečina zmanjšali in je posameznik že sposoben obremeniti nogo.** Takrat so vezi-ligamenti v fazi zdravljenja prišli do točke, ko niso več v nevarnosti za ponovitev poškodbe. Cilj te faze je tudi **povečati mobilnost in gibljivost in preprečiti mišično atrofijo.**

V kolikor se po vadbi še vedno **pojavlja oteklina, dvignite nogo in lokalno hladite z ledom.** Vaje lahko izvajate vsak dan, saj vam vzamejo le par minut. Razteg naj bo vedno brez bolečine.

1. ZAČETNE VAJE (2 – 6 dni po poškodbi)

A. Upogibanje – iztezanje gležnja



Vajo izvajate sede, lahko tudi leže.

Počasi upogibajte in iztezajte stopalo (obseg gibanja brez bolečine), pazite da ne gibate navzven ali navznoter. Vsak končni položaj zadržimo do 30 sekund.

40 ponovitev, 2 seriji. 2-krat na dan.

B. Ravnotežje sede



Vajo izvajate sede na ravnotežni deski.
+ zibanje naprej – nazaj

30 sekund, 2 seriji. 2-krat na dan.

C. Stopalni lok



Vajo izvajate sede, lahko tudi stoje.
+ pobiranje raznih predmetov s prsti
+ nabiranje brisače pod stopalo
+ valjanje steklenice, tenis žogice naprej in nazaj



2 minuti, 2 seriji. 2-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 moramo upoštevati načelo postopnosti, sistematičnosti obremenjevanja ter izogibanja bolečini in oteklini. V kolikor se po vadbi še vedno pojavlja oteklina, dvignite nogo in lokalno hladite z ledom.

1. VAJE ZA MOČ IN GIBLJIVOST

Krepilne vaje pričnemo z **elastikami (Thera-Band)** in **mehkimi žogicami (Softgym)** različnih barv. Vsaka naslednja barva označuje večjo obremenitev: **rumena-rdeča-zelena-modra-črna-srebrna-zlata**. Sledi obremenjevanje z **lastno težo sede in lastno težo stoje**.

A + B. Aktivno iztezanje z elastikami (R→RD→M→Č→S→Z)



A. Vajo izvajate sede, noga je iztegnjena (dvoglava mečna mišica). Aktivno iztezajte stopalo (maksimalna gibanja), končni položaj vedno zadržite za 2–3 sekunde.
10-20 ponovitev, 3 serije.

B. Vajo izvajate sede, noga pokrčena (velika mečna mišica). Aktivno iztezajte stopalo (maksimalna gibanja), končni položaj vedno zadržite za 2–3 sekunde.
10-20 ponovitev, 3 serije, tempo (2 sek. - 2 sek.).

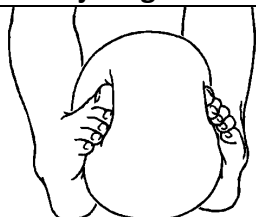
C. Aktivno upogibanje z elastikami (R→RD→M→Č→S→Z)



Vajo izvajate sede, noga je iztegnjena (dvoglava mečna mišica). Aktivno iztezajte stopalo (maksimalna gibanja), končni položaj vedno zadržite za 2–3 sekunde.

10-20 ponovitev, 3 serije, tempo (2 sek. - 2 sek.).

D. Stiskanje žogice



Vajo izvajate sede z mehko žogo, nogi sta iztegnjeni. Stiskajte žogico z aktivnim obračanjem stopal navznoter. Zadržite za 2–3 sekunde.

10-20 ponovitev, 3 serije, tempo (2 sek. - 2 sek.).



E. Dvig na prste – spust pete (sede → stoje)



Vajo izvajate na stopnici.
Dvignete se na prste (peta gor), počasi spuščate pete (peta pod višino stopnice). Končni položaj vedno zadržite za 2–3 sekunde.

15 ponovitev, 3 serije, tempo (2 sek.=dvig - 2 sek.=spust).



F. Pokrčeni dvigi na prste (stoje)



Vajo izvajate stoje. Nogi sta v kolenu pokrčeni (90°).

Dvignete se na prste (peta gor), počasi spuščate pete. Končni položaj vedno zadržite za 2–3 sekunde.

15 ponovitev, 3 serije, tempo (2 sek.=dvig - 2 sek.=spust).

G. Kolesarjenje in tek (sobno kolo in orbitrek)



Kolesarite ali tečete z obema nogama proti vedno večjemu odporu.

10 – 20 minut na dan.

H. 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, 2-krat na dan.

I. 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, 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.