

VAJE ZA BOLNIKE

Z BOLEČINAMI V KOLKU, KOLENU IN GLEŽNJU

Vzrokov za bolečino v kolku, kolenu in gležnju je veliko. Pri odraslih sta pogosta razloga preobremenitev in obraba sklepnih struktur. Preobremenitev sklepa lahko nastopi zaradi povečanih sil podlage, ki preko gležnjev delujejo na kolena in kolk ter na hrbtenico. Zato se je v primeru težav smiselno izogniti telesnim aktivnostim na trdih ali neravnih površinah. Tudi okvara enega sklepa lahko povzroči nepravilno obremenjevanje drugih sklepov in posledično bolečino.

Pri manjših preobremenitvah sklepa si lahko pomagamo sami s počitkom. Če pa je bolečina v kolku, kolenu ali gležnju vztrajna, če se pojavi nenadna huda bolečina ali če nastane poškodba, je treba obiskati zdravnika.

Redna vadba za področje kolka, kolena in gležnja je **pomembna za vzdrževanje gibljivosti sklepov**, jakosti in moči mišic ter prožnosti kit in vezi. Poznamo tudi t. i. preneseno bolečino, ko se bolečina z enega sklepa prenese na drugega, npr. s kolka na koleno. Zato je priporočljivo vaditi po kombiniranem programu vaj za kolk, koleno in gleženj. Če ste že imeli poškodbo ali operacijo sklepa, se pred vadbo posvetujte s svojim zdravnikom.

Ob akutni **bolečini** svetujemo počitek **v razbremenilnih položajih**, ko izzvenj, pa lahko izvajate **vaje za kolk, koleno in gleženj**.



OPOZORILO!

Takoj obiščite zdravnika:

- če je bolečina huda,
- če jo spremljajo mravljinčji,
- če se pojavi slaba moč v nogah,
- če se pojavijo motnje odvajanja blata in vode.

SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ:

- Vaj ne izvajajte, ko je prisotna akutna bolečina v kolku, kolenu ali gležnju.
- Če je katera izmed vaj za vas prezahtevna ali vam povzroča bolečino, jo izpusite oziroma jo izvedite le do meje bolečine.
- Vaje ne delajte, če pri tem občutite bolečino.
- Vaje izvajajte v primerni obutvi, npr. športnih copatih.
- Poskrbite, da vadite v varnem okolju in brez motečih dejavnikov.
- Vaje delajte redno, dva- do štirikrat na teden.
- Vadite počasi in brez sunkovitih gibov.
- Vaj se lotite postopoma in brez naprežanja.
- Pozorni bodite na pravilno izvedbo vaj.
- Število ponovitev je odvisno od stopnje posameznikove telesne pripravljenosti. Začnite z nekaj ponovitvami vsake vaje, nato obremenitev postopoma stopnjajte.
- Med vadbo bodite umirjeni in sproščeni ter normalno dihaite.
- Vaje za raztezanje izvajajte počasi in nadzorovano, brez neprijetne bolečine v skrajnih, raztegnjenih položajih.
- Vse vaje, ki se izvajajo leže, opravite na mehki podlagi.
- Če se pojavita bolečina ali mravljinčenje kjerkoli v telesu, z vadbo prenehajte.
- V primeru poškodbe, dolgotrajne bolečine ali, če je predvidena operacija, se pred vadbo posvetujte z zdravnikom.

i

STOPNJEVANJE ZAHTEVNOSTI VADBE

Program vaj za kolk, koleno in gleženj izvajajte prva dva meseca dva- do štirikrat na teden. Zatem lahko, skladno s svojimi zmognostmi, zahtevnost vadbe stopnjujete na več načinov: lahko v seriji povečujete število ponovitev posamezne vaje, lahko krajšate odmore med vajami ali naredite 2 do 3 sklope vaj.

RAZBREMENILNI POLOŽAJI PRI BOLEČINI V KOLKU, KOLENU IN GLEŽNJU

Ob bolečini v kolku, kolenu in/ali gležnju je sklepe treba razbremeniti, kar dosežete s počitkom v razbremenilnih položajih.



1. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

Pri bolečini v kolku počivajte na nebolečem boku, z blazino med kolena.



2. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

Ležite lahko tudi na hrbtu, z nekoliko razširjenimi nogami in blazino pod kolena.

VAJE ZA KOLK, KOLENO IN GLEŽENJ

Po prenehanju bolečine začnite izvajati vaje za kolk, koleno in gleženj, vendar jih izvajajte le do meje bolečine. Vaje so primerne tudi za preprečevanje ponovnega pojava bolečine v kolku, kolenu in gležnju. Njihov namen je ohraniti gibljivost sklepov in okrepiti mišice, ki sklep obdajajo, ter tako stabilizirati področje kolka, kolena in gležnja.

OGREVANJE

Pred vsako telesno vadbo se je treba ogreti. Cilj ogrevanja je dvigniti telesno temperaturo ter mišice in sklepe pripraviti na nadaljnje obremenitve. To najenostavneje dosežete z nekajminutno lahkotno telesno aktivnostjo, kot sta hoja ali hoja na mestu. Med ogrevanjem naj vam bo prijetno in postopoma topleje, a ne prevroče. Ogrevanje vas ne sme utruditi.

VAJE ZA UTRDITEV MIŠIC KOLKA, KOLENA IN GLEŽNJA



1a

1. vaja: UPOGIB KOLKA

Ležite na hrbet in si z blazino podložite vzglavje. Dlani položite pod spodnji del hrbta. Eno nogo dvignite in pokrčite, druga noga je med tem iztegnjena in v stalnem stiku s podlago. Pokrčeno nogo nato izravnajte in jo spuščajte proti tlom. Med tem naj ledveni del hrbta ostaja v stiku z dlanmi.



1b

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Vajo naredite še z drugo nogo. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



2

2. vaja: DVIGOVANJE BOKOV

Ležite na hrbet in pokrčite kolena, roke imejte ob telesu. Pete so v stiku s tlemi, prsti nog pa privzdignjeni. Napnite mišice trebuha in zadnjice ter boke dvignite od tal. Položaj zadržujte, dokler vam je udobno, vendar največ 8 sekund. Boke nato spustite v začetni položaj.

V seriji naredite 3 ponovitve vaje z vmesnimi 8-sekundnimi odmori.



3

3. vaja: STISK KOLEN

Ležite na hrbet, stopala so na tleh, noge pokrčene. Med kolena vstavite manjšo, mehko žogo. Če žoge nimate, uporabite prazno zaprto litrsko plastenko. Z rokami, iztegnjenimi ob telesu, poskrbite za stabilnost trupa. S kolena stiskajte žogo ali plastenko dokler vam je udobno, vendar največ 8 sekund.

V seriji naredite 3 ponovitve vaje z vmesnimi 8-sekundnimi odmori.



4

4. vaja: ODMIK KOLEN

Ležite na bok in noge v kolenu nekoliko pokrčite. Glavo položite na blazino. Odmaknite koleno zgornje noge, pri čemer so stopala v stalnem stiku. Koleno nato primaknite v začetni položaj in se pri tem ne dotaknite drugega kolena. Trup se med izvedbo vaje ne premika.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

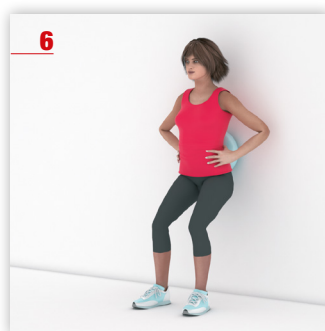


5

5. vaja: ODMIK NOGE VSTRAN

Postavite se bočno ob steno. Podlaket notranje roke oprite na steno, z drugo roko se oprimate boka. Pogled naj bo usmerjen naprej. Zunanjo nogo odmikajte v stran, stopalo naj bo pri tem obrnjeno naprej. Med vračanjem noge v začetni položaj pazite, da se z njo ne dotaknete noge, na kateri stojite. Trup se med izvedbo vaje ne premika.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Vajo naredite še z drugo nogo. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



6

6. vaja: SPUŠČANJE OB STENI

Stojte s hrbtom obrnjeni proti steni. Manjšo, mehko žogo dajte za spodnji del hrbta in se naslonite ob steno. Kolena rahlo pokrčite in dlan položite na boke. Z drsenjem ob steni se spustite za 10 cm v počep in se brez odmora vrnite v izhodiščni položaj. Stegna so vzporedna, stopala so čvrsto na tleh in razmaknjena v širini bokov.

V seriji vaj začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

VAJE ZA UTRDITEV MIŠIČ KOLKA, KOLENA IN GLEŽNJA

7



7. vaja: DVIGOVANJE PET

Obrnite se k steni in se z dlanmi naslonite nanjo. Stopala so pol koraka odmaknjena od stene, kar zagotavlja stabilen položaj telesa. Izmenično dvigujte in spuščajte pete ter se pri tem ne dotikajte tal.

V seriji vaj začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

8



8. vaja: RISANJE OSMIC

Risanje osmic je vaja za izboljšanje ravnotežja, vendar jo izvajajte ob steni, da se po potrebi lahko oprete nanjo. Postavite se bočno, pol koraka od stene. Zunanjo nogo odmaknite in jo rahlo pokrčite v kolenu, da je nekoliko privzdignjena nad tlemi. Notranja noga je ves čas iztegnjena. Z naprej obrnjenim stopalom sedaj rišite osmice v takem obsegu, da ne boste premikali noge, na kateri stojite. V pomoč si lahko korak narazen postavite dve polni pollitrski platenki, okrog katerih izvajajte krožne gibe.

V seriji vaj naredite 8 ponovitev za vsako nogo. Glede na svoje zmožnosti izvedite do tri serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

9



9. vaja: HOJA PO PETAH

Postavite se korak od stene. Dvignite prste nog in ob steni hodite po petah do 30 sekund. Z rokami si pomagajte ohraniti ravnotežje.

V seriji izvedite do 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

10a



10b



10. vaja: Z NOGE NA NOGO

Zaradi varnosti se postavite v bližino stene, vendar se nanjo ne naslanjajte. Eno nogo odmaknite v stran in jo rahlo privzdignite. Nato izmenično stopajte z noge na nogo in pri tem prenašajte težo na nogo, ki je na tleh. Ravnotežje vzdržujte s pomočjo gibanja rok. Položaj na eni nogi zadržite 2 do 3 sekunde oziroma do vzpostavitve ravnotežja. Med izvedbo vaje sta nogi iztegnjeni in v stalnem razkoraku.

V seriji vaj začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

RAZTEZNE VAJE ZA KOLK, KOLENO IN GLEŽENJ

Z raztezanjem nikoli ne pretiravamo, izvajamo ga počasi in le do občutka rahle napetosti.

11a



11b



11. vaja: POTISK BOKOV NAPREJ Z OPORO OB STENI

Postavite se bočno ob steno in se z roko uprite nanjo. Z eno nogo poklekните na mehko podlago. Druga noga je en korak naprej in pokrčena v kolenu, stopalo je na tleh. Težo telesa prenesite na sprednjo nogo in boke postopoma potiskajte v smeri naprej in navzdol, da občutite razteg mišic zadnje noge. Položaj zadržite od 20 do 30 sekund. Vajo ponovite še z drugo nogo.

V seriji izvedite 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

12a



12b



12. vaja: PRIMIK KOLEN

Ulezite se na hrbet in pokrčite kolena. S pomočjo rok, iztegnjenih ob telesu, poskrbite za stabilnost trupa. Kolena skušajte približati tako, da občutite razteg na zadnji strani obeh kolčnih sklepov. Kolena se pri tem ne dotikajo. Notranji rob stopal je med izvedbo vaje v stalnem stiku s podlago, zunanji pa je lahko privzdignjen. Položaj zadržite od 20 do 30 sekund.

V seriji izvedite do 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

13



13. vaja: RAZTEG V KOLKU

Usedite se na mehko podlago in razširite iztegnjene noge. Z vzravnanim trupom se nagnite naprej, vendar le toliko, da ne občutite bolečine. V raztegnjenem položaju se zadržite od 20 do 30 sekund.

14a



14b



14. vaja: RAZTEZANJE MEČ

S sprednjim delom telesa se postavite k steni in z eno nogo stopite korak nazaj. Stopalo druge noge je v stalnem stiku s podlago. Z dlanmi se oprite na steno. Sedaj boke potisnite toliko naprej, da občutite razteg v mečih iztegnjene noge.

Položaj zadržite od 20 do 30 sekund. Enako ponovite še z drugo nogo.

SPROŠČANJE

Namen sproščanja je zmanjšanje mišične napetosti in splošno umirjanje ter osredotočanje nase.