TENDINOPATIJE SPODNJEGA UDA

Tendinopatija je stanje, ki povzroči spremembo v strukturi tetive, kar vodi do bolečine v tetivi in zmanjšanja funkcionalnosti. Težave se ponavadi pojavijo zaradi preobremenitve.
Najpogostejše so:

- tendinopatija ahilove tetive,
- tendinopatija patelarne tetive,
- tendinopatija GTPS (great trohanter pain sindrom – „trohanterni burzitis“).

Obravnavamo jih s fizioterapevtskimi postopki ter po štiri stopenjskem protokolu vadbe (izometrija, dinamični trening, pliometrija, vračanje v aktivnost), kjer se pod fizioterapevtskim nadzorom veča obremenitev boleče tetive. Vse štiri faze se med seboj prepletajo.

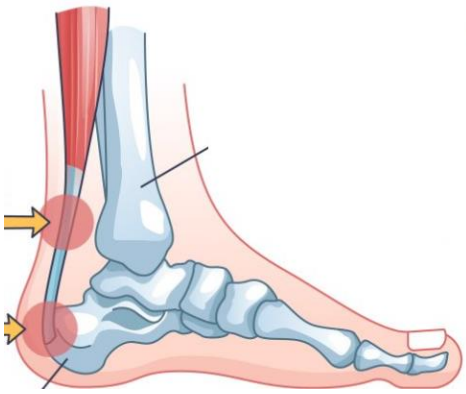
Pri tendinopatijah je potrebna sprotna prilagoditev obremenitve oziroma prenehanje aktivnosti, ko se bolečina poveča. Prav tako **NI** priporočeno popolno mirovanje!!!

Zdravljenje je dolgotrajno, približno 6 mesecev in ga spremljajo odstopanja v zaznavanju bolečine (navzgor in navzdol). Izboljšanje stanja ni definirano z odsotnostjo bolečine temveč s sposobnostjo opravljanja aktivnosti daljši čas ali z manjšo bolečino. Največji učinek na izboljšanje stanja ter remodulacijo tetive ima pravilna izvedba in ustrezno doziranje vaj.

V zgodnji fazi, ko je bolečina največja, se izvaja izometrične vaje po naslednjem protokolu:

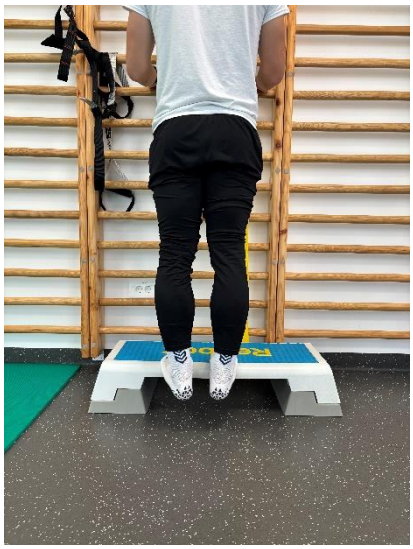
- 2 do 3 seriji izometrične obremenitve(zadrževanje položaja), ki traja 30-45 sekund,
- 1 minuta odmora med serijami,
- 3-krat na dan ponovimo, med vsako ponovitvijo naj bo 4 ure premora,
- bolečina , ki je še dopustna je na VAS lestvici označena s 3 od 10; če je naslednji dan bolečina večja, je potrebno zmanjšati obremenitev (npr. zmanjšati čas ali število serij),
- obremenitev (daljši čas npr. 60 sekund ali dodajanje uteži) večamo vsak drugi teden od začetka vadbe, če zadostimo pogoju, da je bolečina po VAS lestvici označena s 3 od 10,
- ostale mišične skupine, ki ne zajemajo prizadetega dela, obremenjujemo brez omejitev,
- pri izometrični vadbi je dovolj, da se izvaja ena do dve različni vaji, ni potrebe po večjem številu vaj, pomembna je vztrajnost in redno izvajanje vaj.

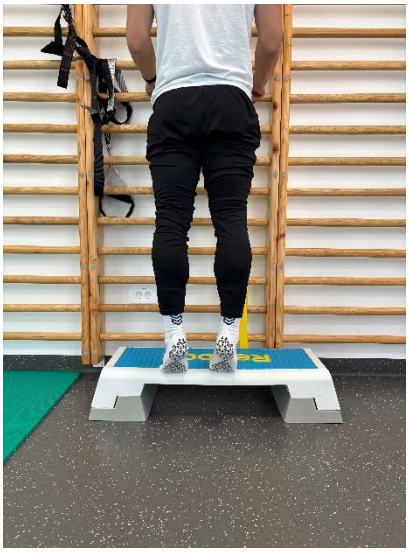
TENDINOPATIJA AHILOVE TETIVE

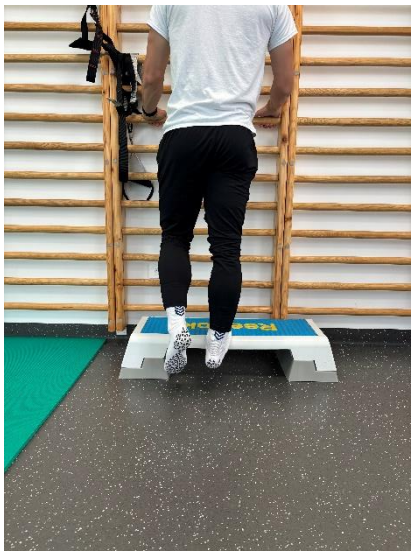


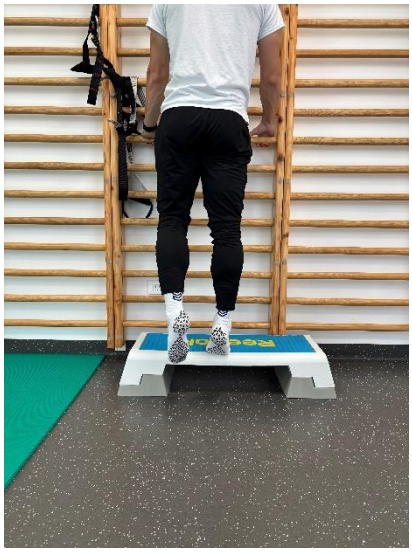
1. DVIG NA PRSTE Z ROBA STOPNICE (DVONOŽNO / ENONOŽNO) Z IZTEGNJENIM KOLENOM

- se dvigneš na prste in zadržiš v položaju 45 sekund
- sledi protokolu izvedbe opisanem zgoraj



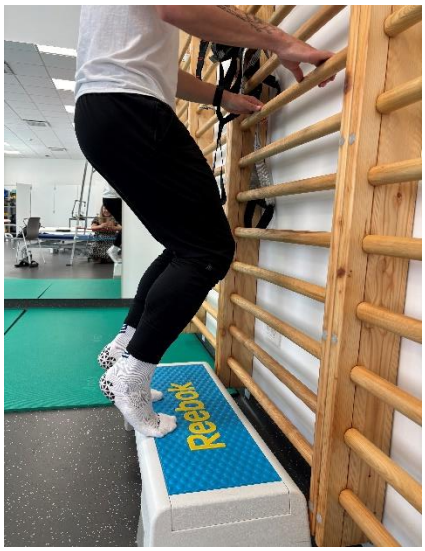


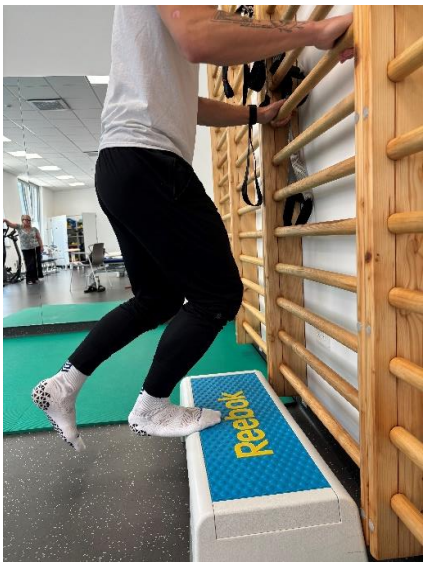


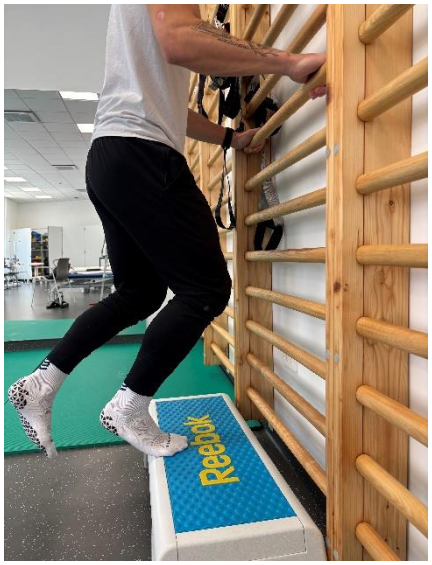


2. DVIG NA PRSTE Z ROBA STOPNICE (DVONOŽNO / ENONOŽNO) S POKRČENIM KOLENOM

- se dvigneš na prste in zadržiš v položaju 45 sekund
- sledi protokolu izvedbe opisanem zgoraj







TENDINOPATIJA PATELARNE TETIVE (BOLEČINA POD SPODNJIM ROBOM POGAČICE)

1. SEDE NA STOLU, IZTEG KOLENA S THERABAND TRAKOM V OBSEGU OD 60° DO 90°

- izteg kolena v obsegu 60°z elastičnim trakom in zadržiš v položaju 45 sekund
- sledi protokolu izvedbe opisanem zgoraj

2. IZPADNI KORAK NAPREJ S PORAVNANIM TRUPOM, SPREDNJE IN ZADNJE KOLENO JE POKRČENO ZA 90°

- spustiš se v izpadni korak in zadržiš v položaju 45 sekund
- sledi protokolu izvedbe opisanem zgoraj

3. POČEP OB STENI (DVONOŽNI/ ENONOŽNI)

- spustiš se v počep naslonjen na steno z upognjenimi koleni od 60° do 90° in zadržiš v položaju 45 sekund
- sledi protokolu izvedbe opisanem zgoraj

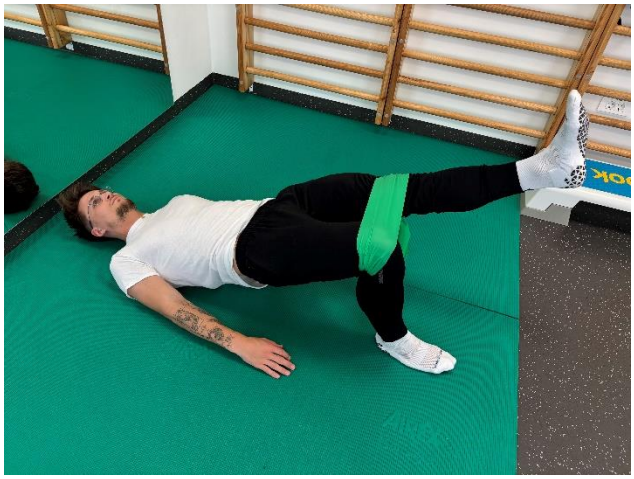
TENDINOPATIJA GTPS (BOLEČINA NA PODROČJU LATERALNEGA DELA KOLKA)

1. DVIG IZTEGNJENE NOGE LEŽE NA ZDRAVEM BOKU

- leže na zdravem boku, spodnja noga pokrčena, zgornja iztegnjena, v liniji s trupom
- zadržiš iztegnjeno nogo v zraku 45 sekund
- sledi protokolu izvedbe opisanem zgoraj

2. MALI MOST S THERABAND TRAKOM (DVONOŽNI / ENONOŽNI)

- ležiš na hrbtu, roke ob telesu, dvigneš medenico navzgor in zadržiš v položaju 45 sekund, tako da je trak ves čas napet
- ponoviš vse isto kot zgoraj, samo da dvigneš zdravo nogo v zrak in zadržiš v položaju 45 sekund, tako da je trak ves čas napet
- sledi protokolu izvedbe opisanem zgoraj



Vaje pripravili: Mateja Faganel Gorkič, dipl.fiziot. In Keli Mikulin, dipl. fiziot.
Izvaja: Luka Polanc, dipl.fiziot.