

OJ CHRUPIE, OJ TRZESZCZY...

cz. II

Szanowni Państwo, w ostatnim wydaniu „Apetytu na Zdrowie” poruszony został problem dysfunkcji i dolegliwości bólowych związanych ze stawem biodrowym. Do najważniejszych czynników ryzyka związanych z możliwością wystąpienia zaburzeń zaliczone zostały wszelkie przeciążenia - w szczególności te, które wynikają z nadwagi, niewłaściwego uprawiania sportu, ale również długotrwałego przyjmowania pozycji siedzącej. W każdym przypadku, elementem zarówno profilaktyki, ale również i leczenia, jest wyeliminowanie wymienionych czynników doprowadzających do uszkodzenia chrząstki stawowej biodra, przykurczu torebki stawowej oraz mięśni.

Jeśli zatem chcemy zagwarantować naszemu stawowi biodrowemu optymalne warunki funkcjonowania, pierwszą i podstawową zasadą jest zachowanie odpowiedniej masy ciała. Należy bowiem pamiętać, że każda forma terapii, której się poddamy, nie będzie skuteczna jeśli staw biodrowy będzie notorycznie przeciążany.

Kolejnym ważnym krokiem w kierunku utrzymania biodra w dobrej formie jest zapewnienie odpowiedniej równowagi w obrębie mięśni otaczających ten staw. Do najważniejszych z nich należą: mięsień biodrowo-łędźwiowy, mięśnie pośladkowe oraz grupa mięśni kulszowo-goleniowych. To zwykle w obrębie tych mięśni dochodzi do zaburzenia ich elastyczności, długości oraz siły, dlatego poniżej zostanie opisanych kilka ćwiczeń, które każdy z nas może wykonać samodzielnie w domu.



ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE POŚLADKOWE

Ćwiczenia te ukierunkowane są w szczególności na wzmocnienie mięśnia pośladkowego średniego, który bardzo często ulega znacznemu osłabieniu w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawu biodrowego. W ćwiczeniach pomocna będzie taśma elastyczna, jaką można nabyć w każdym sklepie rehabilitacyjnym bądź sportowym. Mocując ją jak pokazano na zdjęciu, uzyskujemy elastyczny opór dla pracy tego mięśnia. Zadaniem ćwiczącego jest wykonanie złożonego ruchu, składającego się z wyprost (ruch w tył) z jednoczesnym odwiedzeniem (ruch w bok) oraz rotacją zewnętrzną uda. Powtarzając ten ruch, wykonując go powoli lecz dokładnie z chwilą przytrzymania w końcowej fazie ruchu, ćwiczyć możemy przez około 5-10 min. Opór taśmy należy dobrać odpowiednio do naszych możliwości, tak by po skończonym ćwiczeniu czuć było lekkie zmęczenie tego mięśnia. Szczególnie na początkowym etapie ćwiczeń, ze względów bezpieczeństwa warto chwycić się rękoma np. krzesła lub stołu.



ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚIEŃ BIODROWO-ŁĘDŹWIOWY

Mięsień ten jest najsilniejszym zginaczem stawu biodrowego i bardzo często ulega przykurczeniu u osób, które dużo czasu spędzają w pozycji siedzącej. Jego przykurcz skutkuje nie tylko zwiększoną kompresją powierzchni stawu biodrowego, ale może również negatywnie wpływać na odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Dobłą pozycją do samodzielnego rozciągania tego mięśnia jest zademonstrowany na fotografii klęk jedno nog, z cofniętą do tyłu kończyną na której kładziemy. Wykonanie w tej pozycji wyprost tułowia (skłonu do tyłu) rozciąga ten mięsień, co powinniśmy poczuć w okolicy pachwiny. Aby bezpiecznie i efektywnie rozciągać mięsień, należy pamiętać o zasadzie, by mięsień był jednorazowo rozciągnięty przez co najmniej 15 sekund, zanim zmniejszymy napięcie i go rozluźnimy. Do najczęstszych błędów popełnianych podczas rozciągania, należy rozciąganie poprzez szybkie pogłębianie ruchu, co jednak może wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Czas ćwiczeń: od 5 do 10 minut.



ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE

Jest to grupa mięśni znajdująca się po tylnej stronie uda, które podobnie jak mięsień biodrowo-łędźwiowy bardzo często ulegają przykurczom. Bardzo łatwo można stwierdzić czy i nasze mięśnie są przykurczone. Wystarczy w pozycji stojącej z wyprostowanymi kolanami spróbować dotknąć dłońmi podłogę. Jeśli jest to trudne, a po tylnej stronie ud odczuwamy charakterystyczne ciągnięcie, to znaczy, że pora uelastycznić i porozciągać tę grupę mięśni. Najlepiej tego dokonać nie w pozycji stojącej – jak testowane były mięśnie, ale w pozycji leżenia na plecach. W tym przypadku pomocne będzie krzesło lub stół, o który możemy oprzeć naszą nogę tak jak przedstawiono to na zdjęciu. Następnie podsuwając się po podłodze w kierunku krzesła zwiększamy kąt nachylenia nogi a zarazem napięcie mięśni. Gdy będzie już odczuwane charakterystyczne napięcie po tylnej stronie uda, oznacza to, że mięsień jest już dostatecznie rozciągnięty.

Spróbujmy wówczas nacisnąć lekko nogą, „wciskając” ją w oparcie krzesła, a nacisk ten postaramy się utrzymać przez 5-10 sekund, pomoże to w relaksacji zbyt napiętych mięśni. W ćwiczeniu tym należy zwrócić uwagę, by kolano było wyprostowane.

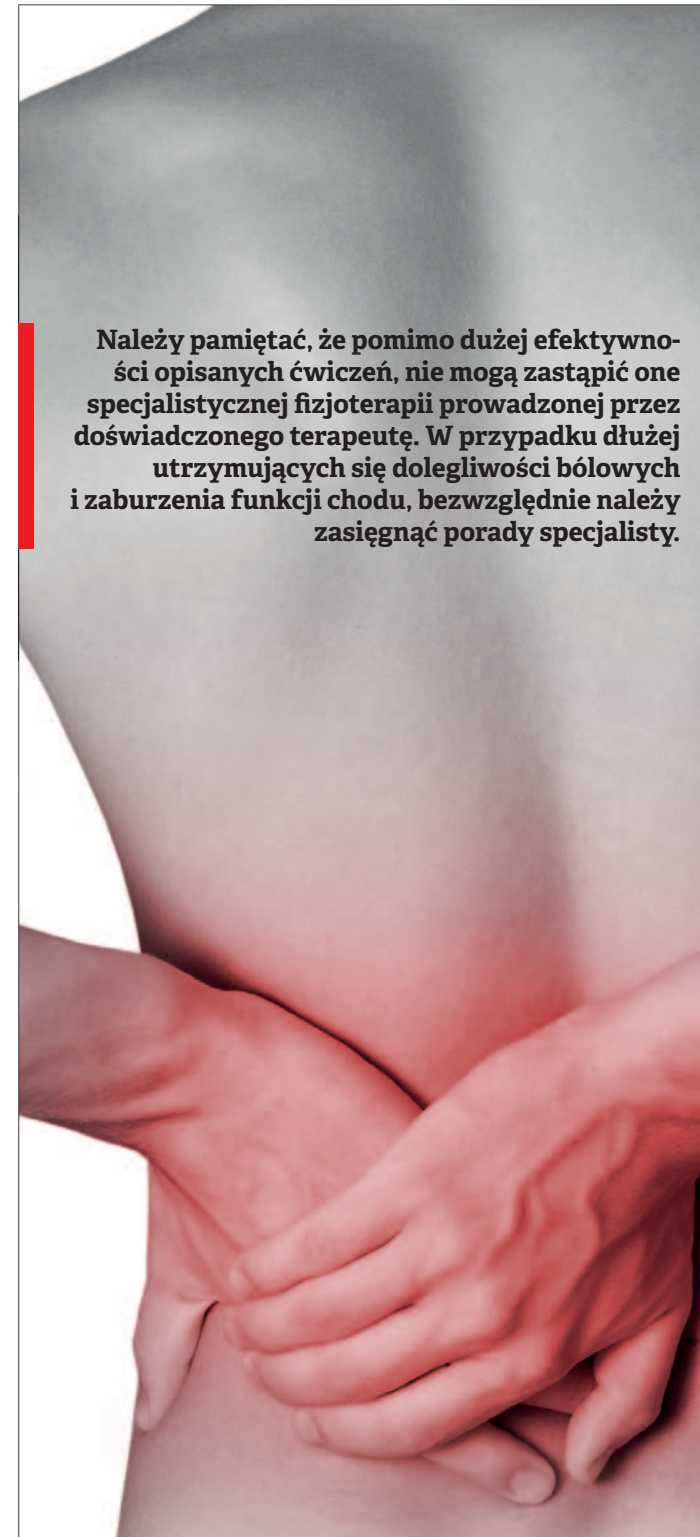
Artresan
Codziennie od rana
wspomaga kolana!



- regeneruje chrząstki stawowe
- przynosi ulgę trzeszczącym kolonom
- zwiększa ruchomość stawów
- wygoda i bezpieczeństwo stosowania



Suplement diety



Należy pamiętać, że pomimo dużej efektywności opisanych ćwiczeń, nie mogą zastąpić one specjalistycznej fizjoterapii prowadzonej przez doświadczonego terapeutę. W przypadku dłużej utrzymujących się dolegliwości bólowych i zaburzenia funkcji chodu, bezwzględnie należy zasięgnąć porady specjalisty.



Autor: dr Dawid Bączkiewicz

dr Dawid Bączkiewicz - nauczyciel akademicki, fizjoterapeuta, terapeuta manualny specjalizujący się w zakresie ortopedii, adiunkt Instytutu Fizjoterapii Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii, wiceprezes Stowarzyszenia Babie Lato. Uczestnik wielu konferencji oraz autor szeregu publikacji naukowych dotyczących dysfunkcji narządu ruchu i jego diagnostyki. Możliwość konsultacji po uprzednim ustaleniu terminu, **kontakt:**

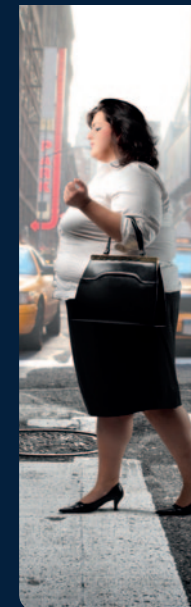
e-mail: d.baczkowicz@po.opole.pl
www: <http://www.babielato.opole.pl/>



ŁÓDŹ - OTWARTO JEDNO Z NAJNOWOCZEŚNIEJSZYCH LABORATORIÓW

To właśnie w Łodzi powstało super nowoczesne laboratorium genetyczne prowadzące badania naukowe nad cukrzycą. Dzięki właściwie i szybko postawionej diagnozie można leczyć odpowiednie typy tej choroby bez użycia insuliny i to znacznie skuteczniej. Z Pracownią Immunopatologii i Genetyki w Szpitalu Klinicznym przy ul. Spornej może rywalizować tylko kilka laboratoriów na świecie (w Anglii, Francji i Norwegii oraz w Bostonie i Chicago). I to zarówno jeżeli chodzi o osiągnięcia naukowe jak i o wyposażenie.

Polityka.pl/Zdrowie



OCEŃ SAM SWÓJ STAN ZDROWIA

Już latem, dzięki niemieckim naukowcom, trafi na rynek podręczny gadżet, który będzie w stanie ocenić stan wyniszczenia organizmu niezdrowym trybem życia. Twórcy tego urządzenia mają nadzieję, że dzięki niemu większość z nas będzie skłonna do zmiany swojego trybu życia – przede wszystkim ograniczając palenie papierosów oraz stosując zdrową dietę.

Onet.pl/Zdrowie



JABŁKO PRZEDŁUŻY CI ŻYCIE

To stara prawda naszych babć potwierdzona baniami naukowców z University of Hongkong. Dowiedli oni, że dzięki bogactwu przeciwutleniaczy w jabłkach mają one zbawienne wpływ na nasze zdrowie, skutecznie likwidując szkodliwe wolne rodniki.

PAP/LIFE