

Στην υγεία μας

Γράφει ο Θέμης Παταλίβας, Φυσικοθεραπευτής

60°] Ο λειτουργικός ρόλος του μυοσκελετικού συστήματος 59°]

*Ανατρέξτε στις εκδόσεις 4270 (28/09/2013), 4275 (05/10/2013) και 4280 (12-10-2013) και δείτε τις προληπτικές και θεραπευτικές ασκήσεις για τις δυσλειτουργίες και τον πόνο του μυοσκελετικού συστήματος

Υπια διάταση του βουβώνα (Εικόνα 5-7)

Η Άσκηση αυτή δαμάζει τους πολύ δυνατούς μύες που διατρέχουν το εσωτερικό των μηρών σας. Ξαπλώνετε ανάσκελα ακουμπώντας το ένα πόδι σας σε ένα εμπόδιο ή σε μία καρέκλα, και με το άλλο απλωμένο ευθεία μπροστά και ακουμπισμένο στο πάτωμα. Φροντίζετε τα πόδια να είναι ευθυγραμμισμένα με τους γοφούς και τους ώμους, ενώ το πέλμα του τενωμένου ποδιού θα πρέπει να ακουμπάει σε κάτι ώστε να μην κυλάει» στο πλάι. Χαλαρώνετε στη θέση αυτή για τουλάχιστον δέκα λεπτά και στη συνέχεια αλλάζετε πλευρά.

Εναλλακτικά, μπορείτε να μετρήσετε τον χρόνο της άσκησης αυτής με το τεστ του μηρού. Σφίγγετε τον μηρό του τενωμένου ποδιού και βλέπετε πού αισθάνεστε πιο έντονο το σφίξιμο. Αρχικά, θα το αισθανθείτε κοντά στο γόνατο. Καθώς η διάταση θα συνεχίζεται, σφίγγετε τον μηρό σας ανά τρία με πέντε λεπτά-θα παρατηρήσετε ότι το έντονο σφίξιμο ανεβαίνει προς τα επάνω. Μην κρατάτε το σφίξιμο για πολλή ώρα, απλώς σφίξτε τους μύες σας και χαλαρώστε τους. Όταν αισθανθείτε τη σύσφιξη στην κορυφή του μηρού, είναι η στιγμή να αλλάξετε πλευρά.

Β. Πόνοι γονάτων

Για κάθε παθολογικό μυοσκελετικό πρόβλημα στα γόνατα, πρέπει να ελέγξουμε τα πέλματα και τις επιγονατίδες.

Μία φυσιολογική επιγονατίδα, είναι στραμμένη προς τα εμπρός.

Ένα φυσιολογικό πέλμα έχει τις καμάρες του και βλέπει μπροστά.

Η ευθυγράμμιση των στηρικτικών αρθρώσεων, θα μας απαλλάξει απ' τον πόνο και την παραμόρφωση.

Τα γόνατα μπορεί να παρουσιάζουν ραιβότητα ή βλαισότητα (εικ. 4 και 6-9).

Για την εσωτερική περιστροφή (βλαισότητα) συνιστώ τις παρακάτω ασκήσεις:

Όρθιες συσφίξεις των γλουτών (Εικόνα 6-5, α και β)

Στέκεστε όρθιοι με το σώμα ίσιο και τα χέρια σας να κρέμονται στα πλάγια. Πιέζετε τους γλουτούς σας τον έναν με τον άλλον, φροντίζοντας αυτό να γίνεται με τους μύες των γλουτών και όχι με τους μηρούς ή τους κοιλιακούς. Κάνετε μία σειρά με τα πέλματά σας στραμμένα προς τα εμπρός και ανοιγμένα στο εύρος των γοφών, και μία ακόμα σειρά με τα πέλματά σας ανοιγμένα προς τα έξω, επίσης στο εύρος των γοφών. Συνολικά κάνετε τρεις σειρές των είκοσι επαναλήψεων.

Επειδή καθόμαστε πολύ επάνω στους γλουτιαίους μύες μας, αυτοί ατροφούν. Η άσκηση αυτή είναι ένας γρήγορος και εύκολος τρόπος να τους επαναφέρουμε στη δράση.

Καθιστές άρσεις των φτερνών (Εικόνα 6-6)

Κάθεστε στην άκρη μιας καρέκλας ή ενός πάγκου και καμπυλώνετε τη μέση σας «κυλώνοντας» τους γοφούς προς τα εμπρός. Τοποθετείτε ένα μαξιλάρι ή ένα κομμάτι αφρολέξ ανάμεσα στα γόνατά σας και, συγχρόνως, σηκώνετε τις φτέρνες σας από το πάτωμα-τα δάκτυλα παραμένουν σε επαφή με το πάτωμα σε όλη τη διάρκεια της άσκησης και είναι στραμμένα προς τα εμπρός. Σηκώνετε τις φτέρνες σας χωρίς να πιέσετε με τα δάκτυλά σας προσπαθείτε να χρησιμοποιήσετε τους καμπήρες μύες του γοφού (φανταστείτε ότι τα δάκτυλά σας ακουμπούν πάνω σε αυγά). Κάνετε τρεις σειρές των δεκαπέντε επαναλήψεων.

Είναι εντυπωσιακό το πώς, αν υπάρχει δυσλειτουργία, ο μυϊκός αυτοσχεδιασμός θα προσπαθήσει να κάμψει και να εκτείνει το πέλμα. Η άσκηση αυτή, βραχυκυκλώνει τον μηχανισμό του αυτοσχεδιασμού.

Απομονωμένες άρσεις των καμπήρων των γοφών με πετσέτες (Εικόνα 6-7)

Ξαπλώνετε ανάσκελα με τα γόνατά σας λυγισμένα και τα πέλματα να ακουμπούν πλήρως στο πάτωμα. Παίρνετε δύο πετσέτες, τις τυλίγετε έτσι που να σχηματίζουν δυο κυλίνδρους διαμέτρου δέκα εκατοστών και τις τοποθετείτε τη μία πίσω από τον αυχένα σας και την άλλη κάτω από την καμάρα της μέσης σας, λίγο πάνω από τους γοφούς-αυτό που θέλετε είναι να υποστηρίξετε τον αυχένα και τη μέση, και όχι να τα ανασπώσετε από το πάτωμα. Σηκώνετε το ένα πόδι δεκαπέντε με είκοσι εκατοστά από το πάτωμα, διατηρώντας το γόνατο στην ευθεία με τους ώμους, και το πέλμα στην ίδια ευθεία με το γόνατο. Κάνετε τρεις σειρές των δέκα επαναλήψεων και επαναλαμβάνετε από την άλλη πλευρά.

Στην άσκηση αυτή, το γόνατο και το πέλμα ανεβαίνουν με τη βοήθεια των καμπήρων του γοφού (των μυών που βρίσκονται στο εμπρός μέρος του) και όχι με τη βοήθεια των κοιλιακών ή των μηρών.