

Στην υγεία μας

Γράφει ο Θέμης Πατσιλίβας, Φυσικοθεραπευτής

58^ο] Ο λειτουργικός ρόλος του μυοσκελετικού συστήματος 57^ο]

*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

Θεραπεία των ανωτέρω

Τέσσερις Ασκήσεις για να Αντιμετωπίσετε το Δυσλειτουργικό Φόρτωμα του Πέλματος

Κύκλοι με το πέλμα και κάμπεις των ακροδατύλων (εικ. 4-5)

Η άσκηση αυτή αποκαθιστά την κινητικότητα του αστραγάλου και δυναμώνει τους καμπήρες και τους εκτεινόντες μύες. Για να κάνετε τους Κύκλους με το Πέλμα, ξαπλώνετε ανάσκελα με το ένα σας πόδι τεντωμένο επίπεδο στο πάτωμα και το άλλο λυγισμένο προς το στήθος. Πλέκετε τα δάκτυλα των χεριών σας πίσω από το λυγισμένο γόνατο και περιστρέψετε το πέλμα τριάντα φορές με τη φορά των δεικτών του ρολογιού-το άλλο πόδι παραμένει στο πάτωμα με τα δάκτυλά του στραμμένα προς τα επάνω, προς το ταβάνι. Αλλάζετε την κατεύθυνση της περιστροφής και επαναλαμβάνετε στη συνέχεια, αλλάζετε πλευρά και επαναλαμβάνετε.

Φροντίστε τα γόνατά σας να μένουν εντελώς ακίνητα και όλη η κίνηση να προέρχεται από τον αστράγαλο και όχι από το γόνατο.

Για τις Κάμπεις των Ακροδατύλων, μένετε στην ίδια ύπτια θέση με το ένα σας πόδι τεντωμένο και το άλλο λυγισμένο. Φέρνετε τα δάκτυλα των ποδιών προς την κνήμη ώστε να κάνουν μια πλήρη κάμψη. Στη συνέχεια αλλάζετε κατεύθυνση και τα στρέψετε προς τα κάτω, ώστε το πέλμα να τεντώσει πλήρως και προς αυτή την πλευρά. Αλλάζετε πόδι και επαναλαμβάνετε είκοσι φορές.

Συνολικός χρόνος: Δεκαπέντε λεπτά.

Επαναλήψεις κατά τη διάρκεια της ημέρας: Μία φορά, το πρωί.

Διάρκεια: Κάνετε τις ασκήσεις καθημερινά, μέχρι ο πόνος να υποχωρήσει για είκοσι τέσσερις ώρες. Από τη στιγμή που θα φύγει ο πόνος, συνεχίζετε το πρόγραμμα για μια εβδομάδα και, στη συνέχεια, περνάτε στο πρόγραμμα φυσικής κατάστασης.

Ύπτια διάταση γάμπας/ιγνυακού με ζώνη

Ξαπλώνετε ανάσκελα με τα γόνατά σας λυγισμένα και τα πόδια να πατούν εντελώς στο πάτωμα, περίπου στο άνοιγμα των γοφών. Για τη Διάταση της Γάμπας (Εικόνα 4-6α), χρησιμοποιείτε μια ζώνη ή έναν ιμάντα με μια θηλιά που θα σας επιτρέψει να τυλίξετε το πέλμα στο σημείο όπου υπάρχει το εξόγκωμα του ακροστηρίγματος. Σφίγγετε τον μηρό σας ενώ τραβάτε τα δάκτυλα προς τα πίσω με τη ζώνη και διατηρώντας το πόδι τεντωμένο, το φέρνετε σε μια γωνία σαράντα πέντε μοιρών-οι μηροί και των δύο ποδιών θα πρέπει να έρθουν στο ίδιο επίπεδο. Χαλαρώνετε τους ώμους σας, μένετε στη θέση αυτή για τριάντα δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνετε από την άλλη πλευρά.

Για την Διάταση του Ιγνυακού (Εικόνα 4-6β), ξεκινάτε από την ίδια θέση, όμως αυτή τη φορά η ζώνη τυλίγεται γύρω από την καμάρα του πέλματος. Τραβάτε όλο το πόδι σας προς το σώμα σας, διατηρώντας το τεντωμένο και με τον μηρό σφιγμένο. Προσέχετε να μην τραβήξετε το πόδι πολύ (δηλαδή να μη σηκωθούν οι γλουτοί από το πάτωμα) και μένετε στη θέση αυτή για τριάντα δευτερόλεπτα. Η άσκηση αυτή, ενοποιεί ξανά όλους τους μύες, από τον γοφό μέχρι το πέλμα.

Στατική έκταση (εικ. 4-7)

Η άσκηση αυτή έχει να κάνει με την περιστροφή των ισχίων-οι γοφοί που όχι μόνο περιστρέφονται, αλλά γυρίζουν συγχρόνως προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά, διαταράσσουν τη λειτουργία του γονάτου και του αστραγάλου.

Γονατίζετε σε ένα κιβώτιο ή σε μια καρέκλα με τα χέρια σας στο πάτωμα, κάτω από τους ώμους. Αφήνετε την πλάτη και το κεφάλι σας να χαλαρώσουν προς το πάτωμα και τις ωμοπλάτες σας να έρθουν κοντά. Χαλαρώνετε -η πλάτη σας θα πρέπει να σχηματίζει μια έντονη καμάρα. Διατηρείτε τους αγκώνες σας ίσιους και φέρνετε τους γοφούς σας εμπρός, δεκαπέντε με είκοσι εκατοστά, έτσι που να μην είναι στην ίδια ευθεία με τα γόνατά σας. Μένετε στη θέση αυτή για δυο λεπτά.