

A TORNA SOKAT SEGÍTHET

Az edzésprogram a csontízületi gyulladás kezelésének szerves része. A torna jótékonyan hat az ízületekre, javítja az erőnlétét, és hozzásegíti, hogy kedvteléseinek hódolhasson. A különböző, pl. izomerősítő gyakorlatok, a nyújtózkodás és a különleges ízületi torna javíthat egészségi állapotán. Gyakorlatilag minden testmozgás kedvező hatású – a kutyasétáltatást is beleértve. A testedzés megszakíthatja a fájdalom jelentkezése által elindított ördögi kört és végre jobban érezheti magát.

A csontízületi gyulladásban szenvedő betegek számára az úszás, a gyaloglás, és a kerékpározás a legelőnyösebb edzésformák. Ezeket űzve napi legfeljebb 30 perces edzési idő elérésére kell töre-

kedni. Orvosától vagy a fizioterapeutától is kérhet tanácsot az Ön számára megfelelő edzésprogrammal kapcsolatban.

A beteg ízületek átmozgatása enyhítheti a fájdalmat és a merevséget, növelheti az ízület mozgástartományát, és megelőzheti az ízületi károsodás súlyosbodását. Az ennek érdekében ajánlott gyakorlatok ízületenként eltérőek lehetnek. Orvosa vagy a fizioterapeuta egyszerű, kifejezetten az Ön szükségleteinek megfelelő edzésprogramot ajánlhat.

A következő oldalakon is megtalálhatja néhány, az ízületekre kedvező hatású gyakorlat leírását.

Az edzésprogram a csontízületi gyulladás kezelésének szerves része.



TORNAGYAKORLATOK

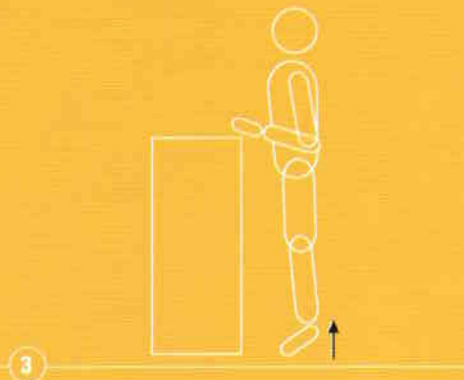
Íme egy egyszerű torna a csontízületi gyulladás által leggyakrabban károsított térdízület számára:

Erősítő gyakorlatokkal (1-3 ábra) a térdízületet támasztó és védő izmok fejleszthetők. A gyakorlat végzése közben has- és farizomzata megfeszítésével rögzítse a törzsét.

A comb mellső felszínén található négyfejű combizom (m. quadriceps) erősítéséhez feküdjön hanyatt **(1. ábra)**, szilárd, sík felületre. Egyik alsó végtagját tartsa kinyújtva, a másikat hajlítsa be. A comb mellső izmait megfeszítve lassan emelje fel a nyújtott alsó végtagját 15-20 cm magasra és tartsa ebben a helyzetben 5-7 másodpercig. Ismétlje ezt 12-szer, majd végezze el a gyakorlatot a másik alsó végtagjával is. Ez a gyakorlat a deréktáj, a hasfal és a csípő izmait is erősíti.

A comb hátsó felén található térdhajlító izmok **(2. ábra)** erősítéséhez feküdjön hasra és tegye mindkét kezét a homloka alá. Emelje fel lassan az egyik lábát 5-10 cm magasra és tartsa ebben a helyzetben 5-7 másodpercig. Rendszeres gyakorlással törekedjen arra, hogy képes legyen 3 sorozatot, végtagonként 12 ismétléssel elvégezni. Ez a gyakorlat a csípő izmait is erősíti.

A vádli izomzatának erősítéséhez **(3. ábra)** támaszkodjon kissé előre dőlve a könyvhai pultra, majd lassan álljon lábujjhegyre. Rendszeres gyakorlással törekedjen arra, hogy képes legyen 2 sorozatot, 12 ismétléssel elvégezni.



TORNAGYAKORLATOK



4



5

A nyújtózkodás (4-5 ábra) csökkenti az ízületek merevségét és az izmok feszülését.

A térdhajlító izmok nyújtásához **(4. ábra)** üljön a padlóra, egyik lábát nyújtsa ki, a másikat húzza maga alá úgy, hogy a lábfej a másik térdénél legyen. Hajoljon előre, próbálja megérinteni a lábujjait – ügyeljen arra, hogy a térdhajlító izomzat nyújtása ne okozzon fájdalmat. Lazítson, lélegezzen nyugodtan és maradjon ebben a helyzetben 15-20 másodpercig. Ne hirtelen mozdulattal térjen vissza az alaphelyzetbe. Oldalanként 5-7-szer ismételje a gyakorlatot.

A négyfejű combizom nyújtásához **(5. ábra)** támaszkodjon a könyvhai pultra és egyik térdét behajlítva emelje hátra a lábát. A kezével megragadva óvatosan húzza felfelé, a farpofák felé a lábfejét, amíg enyhe húzóerőt nem érez a comb mellső izmaiban. Maradjon ebben a helyzetben 5 másodpercig. Ismételje 5-7-szer a gyakorlatot. A csípő izomzatát is erősítheti, ha torna közben has- és farizmait is megfeszíti.

A térdízület mozgástartományát karbantartó gyakorlatok (6-7. ábra) fenntartják a térdízület mozgékonyágát és csökkentik az ízületi merevséget.

Feküdjön hanyatt **(6. ábra)**, húzza fel egyik térdét a mellkasához. Mindkét kezével ragadja meg a lábszárát és kíméletesen közelítse a sarkát a farizomzatához, amennyire csak ezt a térdízület engedi. Maradjon ebben a helyzetben 5-7 másodpercig. Ismétlje a gyakorlatot 5-ször.

Lassan üljön fel és nyújtsa ki a lábát, amennyire csak lehetséges **(7. ábra)** – segíthet, ha vaskos könyvet tesz a sarka alá. Óvatosan nyomja lefelé a térdét, igyekezzen teljesen kiegyenesíteni az alsó végtagját. Maradjon ebben a helyzetben 5-7 másodpercig.

Ujjtorna – Íme egy egyszerű ujjakat erősítő gyakorlat. Vegyen a kezébe puha, a tenyerébe beleillő labdát és markolással az összes ujjával, majd nyomkodja egyenként az ujjával. Először 1 percig végezze a gyakorlatot, majd fokozatosan növelje a torna időtartamát 2 percre, amennyiben ez lehetséges.

Kizárólag orvosa vagy a fizioterapeuta javaslatai alapján és tanácsainak megfelelően kezdje el az edzésprogramot!

