

A csípőkopás gyógytornája

Az alábbi tornagyakorlatok leginkább az első és második stádiumban ajánlottak. Csak saját felelősségre végezhetők! Nem helyettesítik az egyéni állapotnak megfelelő, szakember felügyelete mellett végzett gyógytornát ill. a tehermentesítő passzív kezeléseket.

Ha a torna közben fájdalom jelentkezik, akkor kisebb intenzitással végezze a gyakorlatot, kevesebb ismétlésszámmal vagy tartson egy kis pihenőt.

Csípőprotézis beültetése után ez a gyakorlatsor **NEM VÉGEZHETŐ!**

A fokozatosság elvét figyelembe véve, ha korábban nem tornázott, akkor az első héten főleg csak mobilizáljon és egy sorozatot végezzen az erősítő gyakorlatokból. A következő héten kétszer végezze az erősítés ismétlésszámát, a harmadik héttől pedig, a leírtak szerint gyakoroljon tovább.

Ajánlott hetente minimum négyszer tornázni!

Rövidítések: KIH - kiindulóhelyzet, Gyak - gyakorlat

Bemelegítés:

0. Ülve vagy fekve, karemelésekkel végezzünk mély belégzéseket, majd a karokat leengedve hosszan engedjük ki a levegőt 1 percen át.

1. KIH: hátonfekvés, lábak egymás mellett

Gyak: mindkét térdet picit hajlítani, majd nyújtani és ekkor a farizmokat erőteljesen összehúzni. 10x

2. KIH: hátonfekvés, lábak csípőszélességű terpeszben

Gyak: mindkét lábfejet kifordítani, majd befordítani 10x

3. KIH: hátonfekvés, lábak egymás mellett

Gyak: Először a jobblábat csúsztatjuk oldalra, majd a balt, felváltva végezzük, 10x-10x.

4. KIH: hátonfekvés, lábak egymás mellett

Gyak: váltva hashoz húzni a térdeket, nyújtásnál sarokkal tovább nyújtózni, a combizmokat megfeszíteni. 10x -10x

Ízületmobilizálás, izomerősítés:

1. KIH: hátonfekvés, lábak csípőszélességű terpeszben talpon támaszkodnak

Gyak: a farizmot megfeszítve a csípőt magasra emelni, mobilizáláshoz 3x8, izomerősítéshez 4x8 ismétlésszámmal, valamint ez utóbbinál 3-5 másodpercig szükséges megtartani az izomszorítást.

Lazítás: mindkét térdet hashoz húzni és átkarolni.

2. KIH: hátonfekvés, lábak csípőszélességű terpeszben talpon támaszkodnak, majd a jobb sarkat a bal térdre helyezzük.

Gyak: a farizmot megfeszítve a csípőt magasra emelni, mobilizáláshoz 8x egyik majd a másik oldalon is elvégezzük, izomerősítéshez 4x8 ismétlésszámmal, 3-5 másodpercig megtartani magasan a csípőt. Ezt követően a jobb oldalon is megismételjük a gyakorlatot.

Lazítás: mindkét térdet hashoz húzni és átkarolni.

3. KIH: hátonfekvés, lábak szorosan egymás mellett, talpon támaszkodnak.

Gyak: lassan engedjük ki oldalra a térdeket, minden kilégzéssel egyre jobban ellazítva a csípőt. Nem szabad erőteljesen oldalra húzni, vagy húzogatni a combunkat! Figyeljünk arra a területre, ahol feszülést érzünk és gondolatainkkal is lazítsuk az izmokat. 1 percig tartsuk meg a helyzetet, majd a kezünkkel segítsük vissza középre a térdeket. 3x ismételjük.

4. KIH: oldalfekvés, az alsó végtagok egymásra helyezve, térdek kicsit behajlítva.

Gyak: a felül levő lábat 10 cm-re felemeljük és innen hashoz húzzuk a térdet, majd nyújtani a lábat hátra, közben sarokkal nyújtózkodunk. Mobilizáláshoz: 2x8; erősítéshez: 4x8 lassú térdhúzás és nyújtás.

5. KIH: oldalfekvés, az alsó végtagok egymásra helyezve, az alul levő térd kicsit behajlítva, a felül levő pedig a törzs folytatásában nyújtva.

Gyak: a felül levő nyújtott lábat lassan magasra emeljük, majd leengedjük a talajra. Emelés és visszaengedés közben a térdünk nem fordul felfelé, hanem a test síkjának megfelelően előre néz! Mobilizáláshoz: 2x8; erősítéshez: 4x8 lassú lábemelés.

Lazítás: a felül levő térdet kissé hajlítjuk és a talajra helyezzük a másik elé.

Könnyített változat: a felül levő térdet behajlítjuk, a sarkat hátrahúzzuk. A két comb továbbra is egy síkban marad.

6. KIH: oldalfekvés, az alsó végtagok egymásra helyezve, az alul levő térd kicsit behajlítva, a felül levő pedig a törzs folytatásában nyújtva. A felül levő lábat csípőmagasságig felemeljük.

Gyak: a csípőmagasságból lassan még kb. 20 cm-rel feljebb emeljük a lábat, majd ugyanennyit engedünk vissza is, nem tesszük le közben a földre. Ez erősítő gyakorlat, 3x8 ismétlésszámmal végezzük.

Lazítás: a felül levő térdet kissé hajlítjuk és a talajra helyezzük a másik elé, kezünkkel picit megütögetve a még feszülő csípőkört

izmokat.

7. KIH: oldalfekvés, az alsó végtagok egymásra helyezve, csípők, térdek behajlítva.

Gyak: a felül levő térdet maximálisan felemelni, miközben a sarkak továbbra is egymáson támaszkodnak. Ezután visszahelyezni és a felül levő sarkat emelni magasra, miközben a térdek egymáson támaszkodnak. Ez elsősorban mobilizáló gyakorlat, végezzünk 3x8 sorozatot.

A 4. -7.-ig ismételjük meg a gyakorlatokat a másik oldalon fekvéssel is! Ha az érintett csípőnk fáj, amikor az ő oldalán fekszünk, akkor ebben a helyzetben ne gyakoroljunk!

8. KIH: oldalfekvés, az alsó végtagok egymásra helyezve, csípő és a térd maximálisan behajlítva.

Lazítás: alul levő kezünket tegyük a fejünk alá, a felül levő karunkkal pedig öleljük át a térdeket és maradjunk így 10-20 másodpercig.

9. KIH: hasonfekvés, az alsó végtagokat nyújtva, kis terpeszben helyezzük el. A láb a lábujjakon támaszkodik.

Gyak: a farizmot összeszorítjuk, a combizmokat megfeszítjük maximális erővel. Erősítő gyakorlat: az izomfeszítéseket 5-8 másodpercig tartjuk meg, 10x ismételjük.

10. KIH: hasonfekvés, az alsó végtagokat nyújtva, kis terpeszben helyezzük el. A láb a lábujjakon támaszkodik.

Gyak: a farizmot erősen szorítjuk, eközben a térdeket hajlítjuk és nyújtjuk. Ügyeljünk arra, hogy 5-5 hajlításon-nyújtáson keresztül megtartsuk a farizom munkáját! Erősítéshez 2x8 ismétlésszámmal végezzük.

11. KIH: hasonfekvés, az alsó végtagokat kis terpeszben helyezzük el, majd a térdeket tartjuk meg behajlítva.

Gyak: a jobb comb emelése lassan, majd fokozatosan engedjük le a térdet. Erősítés: 3x8. Ezt követően a baloldalon is ismétljük meg.

12. KIH: hasonfekvés, az alsó végtagokat kis terpeszben helyezzük el, a térdek nyújtva, lábak az ujjakon támaszkodnak.

Gyak: a jobb lábat nyújtott térdel lassan megemelni és oldalra helyezni lábujjhegyre, innen pedig vissza középre. Erősítés: 3x8. Ezt követően a baloldalon is ismétljük meg.

13. KIH: hasonfekvés, az alsó végtagokat csípőszélességű terpeszben helyezzük el, a térdek nyújtva, lábak az ujjakon támaszkodnak.

Gyak: a sarkakat bedönteni középre, egymás felé, majd kidönteni oldalra. Mobilizálás: 10x.

Ismételjük meg a feladatot kicsivel nagyobb terpeszben is, és mind a befordításnál, mind a kifordításnál lazítsunk az adott helyzetben 4-5 másodpercet. 10x ismételjük.

14. KIH: oldalfekvés, az alsó végtagok egymásra helyezve, csípő és a térd maximálisan behajlítva.

Lazítás: alul levő kezünket tegyük a fejünk alá, a felül levő karunkkal pedig öleljük át a térdeket és maradjunk így 10-20 másodpercig.

Ezt a lazítást végezhetjük hátonfekve is: mindkét térdet hashoz húzni és átkarolni!

15. KIH: oldalfekvés, az alsó végtagok egymásra helyezve, csípő és a térd maximálisan behajlítva.

Lazítás: alul levő kezünket tegyük a fejünk alá, a felül levő karunkkal pedig öleljük át a térdeket és maradjunk így 10-20 másodpercig.

Ezt a lazítást végezhetjük hátonfekve is: mindkét térdet hashoz húzni és átkarolni.

Pihenő-nyújtó gyakorlatok

1. Pihenő-nyújtó gyakorlat: fekdjünk hanyatt az ágyon és csússzunk ki annyira a szélére, hogy az alsó végtagunkat az ágyról lelógatva csípőből kinyújthassuk. Maradjunk így néhány percig.

2. Pihenő-nyújtó gyakorlat.: a 3. feladatnak megfelelően végezzük.

Ezeket a nyújtásokat napközben többször is fontos ismételni, hogy az állapotromlást megakadályozzuk.

Egészségére!

Kapcsolódó cikkek:

Csípőkopás - Coxarthrosis