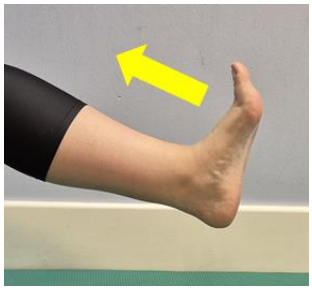
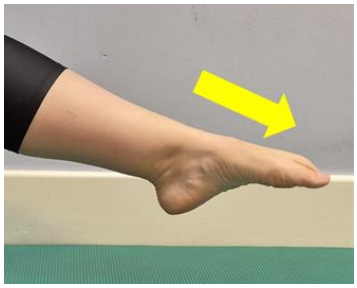
AKILES-EN TENDINOPATIA

ORKATILA MODU AKTIBOAN MUGITZEA (beroketa)

Eserita, belauna luzatuta, mugimendu aktibo zabalak egingo ditugu, orkatila tolestuz eta biratuz, minutu pare batez.


Bizikleta estatikoa edo pedalak baditugu, beroketaren ordez pedalei eragin dakieke pare bat minutuz.

OIN BAKARREKO OREKA

Horma baten ondoan zutik jarriko gara, oin bakarra lurrean bermatuta, eta orekari 30 segundoz eusten saiatuko gara. 4-5 aldiz errepikatuko dugu (1).

Atsedenaldiak tartekatuko ditugu saialdi baten eta hurrengoaren artean.



ORPOETAN IBILTZEA

Horma baten ondoan zutik jarri eta 5 metro inguruko distantzia orpoetan ibiltzen saiatuko gara.

Horma etengabe ukitu gabe egiten saiatuko gara, soilik desoreka dagoenean.

Ibilbidearen amaierara iritsitakoan, atseden hartu eta ariketa 4-5 aldiz errepikatuko dugu (1).





OIN-PUNTETAN IBILTZEA

Horma baten ondoan zutik jarri eta 5 metro inguruko distantzia oin-puntetan ibiltzen saiatuko gara. Ibilbidearen amaierara iritsitakoan, atseden hartu eta ariketa 4-5 aldiz errepikatuko dugu (1).

Horma etengabe ukitu gabe egiten saiatuko gara, soilik desoreka dagoenean.





ARIKETA ESZENTRIKOAK

Tendinopatia INSERTSIONALA bada, FLEXIO DORTSALIK GABEKO eszentrikoak egingo ditugu.

Tendinopatia TENDOIAREN ERDIALDEKOA bada, eszentrikoak FLEXIO DORTSALA EGINEZ egingo ditugu.

Ariketa eszentrikoetarako oharrak:

Normala da lan eszentrikoaren lehen bi asteetan nolabaiteko molestia nabaritzea muskulu-bikietan edo mina pixka bat handitzea.

Ariketak egin bitartean mina ez nabaritzean, pisua handituz egin dezakegu aurrera.

Horretarako, motxila bat hartu, eta pisua gehitzen joango gara (1).

TENDINOPATIA INSERTSIONALA

TRIZEPS SURALAREN INDARTZE ESZENTRIKOA FLEXIO DORTSALIK GABE

Horma edo aulki baten ondoan jarriko gara zutik, oin puntetan jarriko gara, oin osasuntsua SOILIK erabiliz.

Beste oina ere orpoa gora dagoela jarriko dugu. Orain oin osasuntsua kenduko dugu eta jaitsiera geldiaraziko dugu, 5 arte zenbatuta, eta kaltetutako hanka SOILIK erabiliz.

15 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu (2).

Beharrezkoa da ariketa horretan FLEXIO DORTSALIK EZ EGITEA.





ERDIALDEKO TENDINOPATIA

INDARTZE ESZENTRIKOA ESKAILERA-MAILAN BELAUNAK LUZATUTA

Liburu edo eskailera batean zutik jarriko gara, oinaren aurrealdea SOILIK bermatuz, orpoak kanpoan geratzen direla ziurtatuz.

Oin-puntetan jarriko gara, oin osasuntsua SOILIK erabiliz.

Beste oina ere orpoa gora dagoela jarriko dugu. Orain oin osasuntsua kenduko dugu, eta jaitsiera bere tarte osoan geldiaraziko dugu,

5 arte zenbatuz, kaltetutako hanka SOILIK erabiliz.

Ez tolestu belauna jaitsieran.

15 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu (3).



INDARTZE ESZENTRIKOA ESKAILERA-MAILAN BELAUNAK TOLESTUTA:

Liburu edo eskailera batean zutik jarriko gara, oinaren aurrealdea SOILIK bermatuz, orpoak kanpoan geratzen direla ziurtatuz.

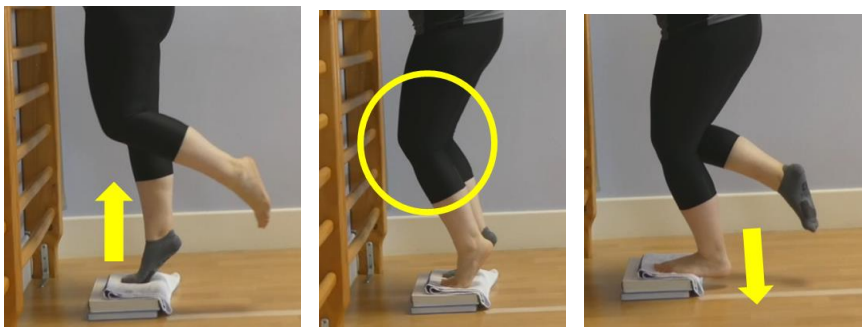
Oin-puntetan jarriko gara, oin osasuntsua SOILIK erabiliz.

Beste oina ere orpoa gora dagoela jarriko dugu eta belaunak tolestuko ditugu.

Orain oin osasuntsua kenduko dugu, eta jaitsiera bere tarte osoan geldiaraziko dugu, 5 arte zenbatuz, kaltetutako hanka SOILIK erabiliz.

Ez luzatu belauna jaitsieran.

15 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu (3).

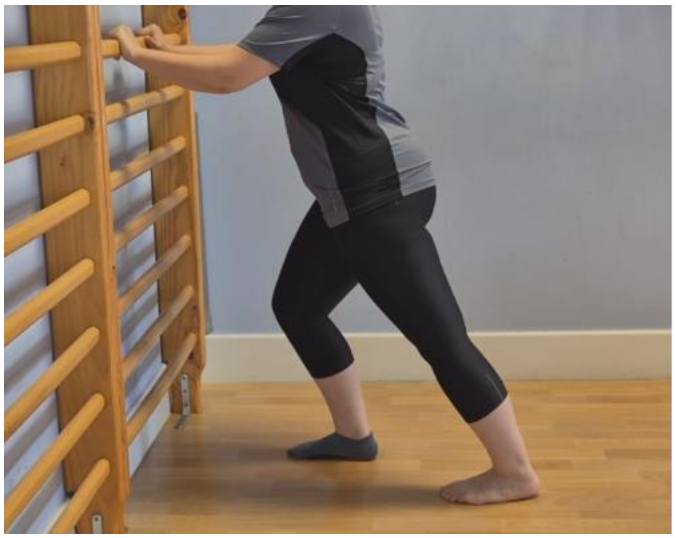


LUZAKETAK

MUSKULU BIKIEN LUZAKETA

Hormaren aurrean zutik, eskuak horman bermatuta. Luzatu hanka eta bota pisua aurreratutako hankarantz, atzekoaren orpoa altxatu gabe. Atzeko hankako belauna luzatuta izango dugu. Eta oina ondo jarrita, aurrera begira.

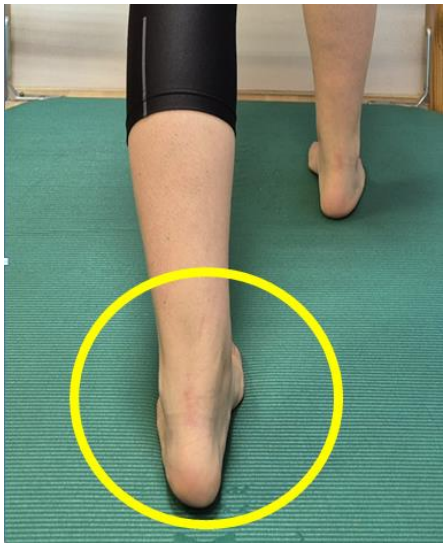
Tentsioa nabarituko dugu hankaren atzealdean.



Eutsi 30 segundoz eta 2-3 aldiz errepikatuko dugu (4).

Utzi egiteari orkatilaren aurreko aldean mina izanez gero.



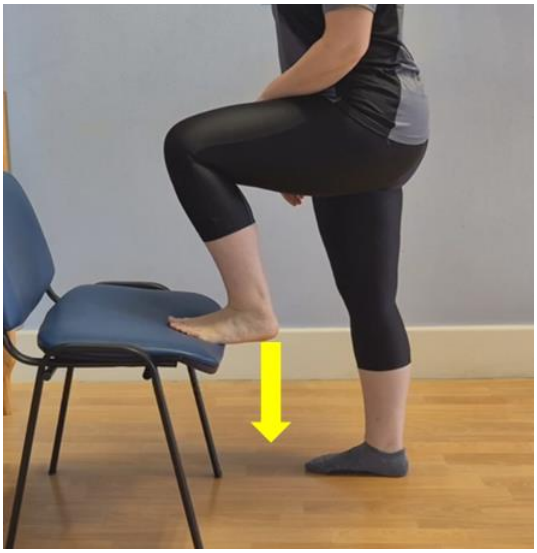


Atzeratutako oina kanpora begira egon dadin ekidingo dugu.

SOLEOAREN LUZAKETA AULKIAN edo HORMAREN KONTRA

Eskailera-maila edo aulki baten aurrean zutik, luzatu beharreko oina igoko dugu, oinaren aurrealdea bermatuz. Orpoa jaisten saiatuko gara, hankaren atzealdean tentsioa nabaritu arte. Utzi egiteari orkatilaren aurreko aldean mina izanez gero. Eutsi 30 segundoz eta 2-3 aldiz errepikatuko dugu (4).

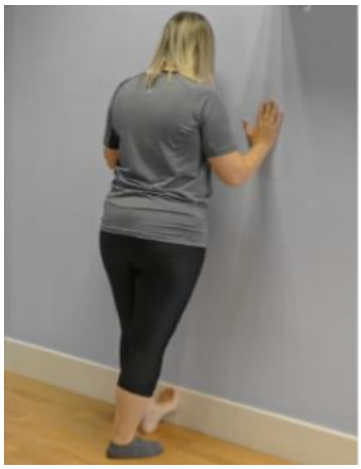




Erosoago iruditzen bazaizu, horma bat erabili daiteke.

Oinaren aurrea hormaren kontra bermatuta jarri eta gorputzaren pisua aurrera eramango dugu, belauna tolestuz.

Eutsi 30 segundoz eta 2-3 errepikapen eginez (4)





ISKIOTIBIALEN LUZAKETA

Etzan egingo gara, luzatu beharreko hanka luzatuta eta bestea tolestuta; eskuoihal edo toalla bati muturretatik heldu eta oinazpia eta behatzak hartuz jarriko dugu.

Eskuoihaletik guregana tira egingo dugu, belauna luzatuta hanka altxatuz, hankaren atzealdean luzaketa nabaritu arte.

Ez tolestu belauna igotzean.

Eutsi 30 segundoz eta 2-3 aldiz errepikatuko dugu (4).



BIBLIOGRAFÍA:

1. Grävare Silbernagel K, Thomeé R, Thomeé P, Karlsson J. Eccentric overload training for patients with chronic Achilles tendon pain – a randomised controlled study with reliability testing of the evaluation methods. Scand J Med Sci Sports. 2001;11(4):197-206.
2. Jonsson P, Alfredson H, Sunding K, Fahlström M, Cook J. New regimen for eccentric calf-muscle training in patients with chronic insertional Achilles tendinopathy: results of a pilot study. Br J Sports Med. 1 de septiembre de 2008;42(9):746-9.
3. Alfredson H, Pietilä T, Jonsson P, Lorentzon R. Heavy-Load Eccentric Calf Muscle Training For the Treatment of Chronic Achilles Tendinosis. Am J Sports Med. 1 de mayo de 1998;26(3):360-6.
4. Kamonseki DH, Gonçalves GA, Yi LC, Júnior IL. Effect of stretching with and without muscle strengthening exercises for the foot and hip in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled single-blind clinical trial. Man Ther. junio de 2016;23:76-82.