

Csípőízületi porckopás

A csípőízületi artrózis kezdetben a porcfelszínnek, majd később csontállományának degeneratív elváltozása, mely az ízület, hosszútávú, egyoldalú terhelésének következménye, illetve születési rendellenességek velejárója is lehet (pl.: csípőficam). Tünetei lehetnek kezdetben csípő tájéki terhelésre jelentkező, illetve terhelés utáni fájdalmak. Későbbiekben, nagyfokú mozgáskorlátozottság, teljes medencetájéki, egyes esetekben a térd irányába sugárzó csontfájdalom.

Mivel a fokozott terhelés következménye a porcfelszín kopása, így a torna során nagy figyelmet kell fordítanunk a csípőízület tehermentes mobilizálására, körülötte lévő izmok lazítására.

1. Talpra húzás

Háton fekvő helyzetben helyezkedünk el, két kar a törzs mellett, két lábat talpra húzzuk, csípőszéles helyzetben. Csúsztatjuk ki a lábat a talpra, nyújtott helyzetbe, és innen vissza talpra. Mindkét oldalra 10-szer ismétljük meg a gyakorlatot.



2. Térd nyitás

Lábak talpra húzva, belső lábélek összezárva, innen nyitjuk a térdet terpeszbe, majd zárjuk őket össze. 20 db-ot végzünk a feladatból.



3. Térd bedöntés

Lábak talpra húzva, nagy terpeszbe tesszük, innen a térdeket felváltva döntjük befelé, 10-10 alkalommal.



4. Térd döntés

Kiinduló helyzet ugyanaz, mint az előző feladatnál. Innen egyik térdet befelé, másikat kifelé döntjük, tehát egyszerre mindkét térdünket jobbra, majd balra döntjük. Mindkét irányba 10-10 ismétléssel.



5. Boka térdre helyezése onnan térd kidöntése

Lábak talpon, csípőszéles terpeszben. Innen húzzuk hashoz az egyik lábunkat, bokánkat ellenoldali térdünkre helyezve, döntjük ki a térdünket. Mindkét lábat 10-10-szer húzzuk fel.



6. Medence emelés

Kiinduló helyzet hasonló, mint az előző feladatban. Innen farizmot összeszorítva emeljük fel medencét a talajról 20 ismétléssel.



7. Medence emelés, térd nyitással

Lábak talpon, bokákat összezárjuk. Farizmot összeszorítva emeljük medencét, közben nyitjuk szét térdeinket, ismét 20 alkalommal.



8. Béka húzás

Hason fekvésben helyezkedünk el (szükség esetén alkarunkon támaszkodhatunk), mindkét lábunk nyújtva. Innen oldalra húzzuk egyik térdünket, miközben hajlítjuk azt. Figyeljünk arra, hogy medencénk ne forduljon, próbáljuk meg a földön tartani. Mindkét lábbal 5-5 ismétléssel.



9. Pillangó lábtartás

Hátunkon fekszünk, lábak talpon, azok összeérintve, innen minkét térdünket terpeszbe döntjük. Hagyjuk, hogy a gravitáció húzza térdeinket a föld irányába. Ágyéktól, a belső oldalán, a térd irányába lehet érezni feszülő, nyúló érzést. A nyújtó pozíciót tartjuk meg 3-szor 30 másodpercig.



10. Hason fekvés

Hasunkon helyezkedünk el, akár az esti TV nézés, olvasás, Laptop használat közben, úgyhogy alkarunkon támaszkodunk naponta legalább 15 percig.

