

Ուտնաթաթի և սրունքի մկանների վերականգնման ծրագիր



ԲԵԼԼԱ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

Սկզբնաղբյուր՝ <https://orthoinfo.aaos.org>

Ծրագրի նպատակը

Վնասվածքից կամ վիրահատությունից հետո վերականգնողական վարժությունների ծրագիրը կօգնի վերադառնալ առօրյա գործողություններին և վայելել ավելի ակտիվ ու առողջ ապրելակերպ:

« Ուժը չի գալիս հաղթելուց: Քո ամեն պայքարը զարգացնում է քո ուժեղ կողմերը: Երբ դու անցնում ես դժվարությունների միջով և որոշում ես չհանձնվել, դա ուժ է:» — Արնոլդ Շվարցենեգեր

Մկանային ուժը

Սրունքի և ոտնաթաթի մկանների ամրացումը կօգնի ոտքի շարժունակության վերականգնմանը, կարող է թեթևացնել ոտնաթաթի և կոճի ցավը և կանխել հետագա վնասվածքները:

Ճկունությունը

Ուժեղացվող մկանների ձգումները կարևոր են շարժումը վերականգնելու և վնասվածքները կանխելու համար: Մկանները ամրացնող վարժություններից հետո մնակային ձգումները կարող են օգնել նվազեցնել մկանային ցավը և մկանները պահել ճկուն:

Թիրախային մկանները

Այս ծրագիրը նպատակաուղղված է ոտքի ստորին մասի մկանային խմբերի բարելավմանը, ինչպես նաև ջլերի ու կապանների ամրացմանը:

Թիրախային մկաններն են՝

- Gastrocnemius-soleus complex (սրունք)
- Anterior tibialis (սրունքի առջևի մակերես)
- Posterior tibialis (սրունքի կենտրոն)
- Peroneus longus (սրունքի արտաքին մակերես)
- Peroneus brevis (սրունքի արտաքին մակերես)
- Soleus (սրունքի հետին մակերես)
- Dorsiflexors (կոճ)
- Plantar flexors (կոճ)
- Invertors (կոճ)
- Evertors (կոճ)

Ծրագրի տևողությունը

Ոտնաթաթի և կոճի լավացման այս ծրագիրը պետք է շարունակվի 4-6 շաբաթվա ընթացքում, եթե բժշկի կամ ֆիզիկական թերապևտի կողմից այլ բան նախատեսված չէ:

Վերականգնվելուց հետո այս վարժությունները կարող են շարունակվել շաբաթը երեքից հինգ օր, պահպանելով ոտքի և կոճի ուժը, շարժման ծավալը, ամպլիտուդան ու ճկունությունը:

Դե՛ սկսեցինք

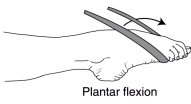
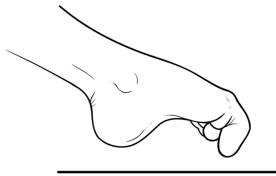
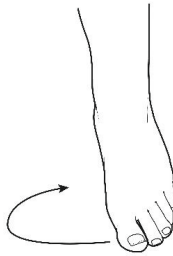
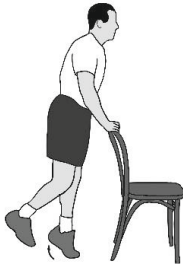
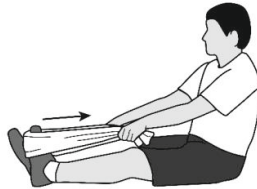
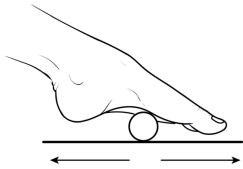
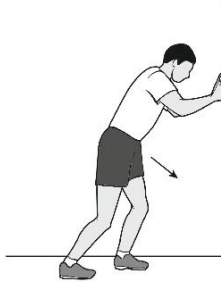
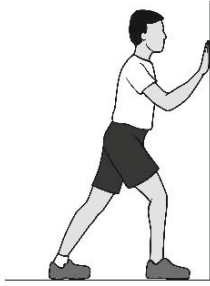
Նախավարժանք

Վարժությունները կատարելուց առաջ տաքացրեք մկանները 5 րոպե քայլելով կամ անշարժ հեծանիվ վարելով:

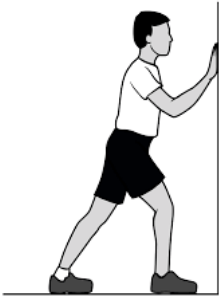
Ձգումներ

Մկանները տաքացնելուց հետո սկսեք կատարել ձգումների վարժությունները նախքան ուժային վարժություններին անցնելը: Երբ ավարտեք ուժային վարժությունները, կրկնեք ձգումների վարժությունները:

Դուք չպետք է ցավ զգաք վարժությունների ընթացքում: Խոսեք բժշկի կամ ֆիզիկական թերապևտի հետ, եթե մարզանք կատարելիս ցավ ունեք:



1. Կրունկի ջլի (Աքիլեյան ջլի) ձգում



10 անգամ, 2 կրկնողությամբ
Շաբաթական 6-ից 7 օր

Աշխատող հիմնական մկանները՝
Gastrocnemius-soleus խումբ:

Դուք պետք է զգաք ձգումը ձեր
սրունքի հետին մակերեսի և
կրունկի մեջ:

- Կանգնեք դեմքով պատին առողջ ոտքը առաջ, ծունկը մի փոքր ծալած: Հիվանդ ոտքը ուղիղ է և ետևում, կրունկը հարթ է, իսկ ոտքի մատները՝ փոքր-ինչ ծալած:
- Երկու կրունկներն էլ հարթ պահեք հատակին և ազդրերը սեղմեք առաջ դեպի պատը:
- Այս ձգված վիճակը պահեք 30 վայրկյան, ապա հանգստացեք 30 վայրկյան: Կրկնել 10 անգամ:

! Մեջքը պահեք ուղիղ:

2. Կրունկի ջլի ձգում ծավաճ ծնկով



**10 անգամ, 2 կրկնողությամբ
Շաբաթական 6-ից 7 օր**

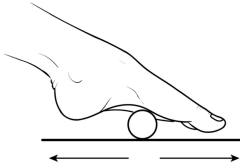
Աշխատող հիմնական մկանները՝
Soleus:

Դուք պետք է զգաք ձգումը
սրունքի հետին մակերեսի, կոճի
կողմերի և կրունկի մեջ:

- Կանգնեք դեմքով դեպի
պատը առողջ ոտքը առաջ,
ծունկը մի փոքր ծավաճ:
Ձեր տուժած ոտքը հետևում է,
ծունկը՝ ծավաճ, մատները՝
փոքր-ինչ ծավաճ:
- Երկու կրունկներն էլ հարթ
պահեք հատակին և ազդրերը
սեղմեք դեպի պատը:
- Ձգվող հատվածը պահեք 30
վայրկյան, ապա
հանգստացեք 30 վայրկյան:
Կրկնել:

**! Պահեք ազդրերը
կենտրոնացած երկու
ոտքերի վրա:**

3. Գոլֆի գնդակի գլորում



Անել մեկ անգամ Ամեն օր

Աշխատող մկանները՝
նոտնաթաթի տակի կապանը:

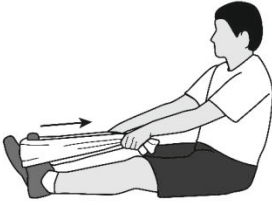
Դուք պետք է զգաք այս
վարժությունը ձեր ոտքի տակի
ամբողջ երկայնքով:

Անհրաժեշտ սարքավորումներ՝
գոլֆի գնդակ:

- Նստեք կայուն աթոռի վրա՝
երկու ոտքերը հատակին
դրած:
- 2 թուպե գլորեք գոլֆի
գնդակը ձեր տուժած
նոտնաթաթի կամարի տակ:

**! Նստեք բարձր և ոտքը
պահեք աթոռին մոտ:**

4. Զգումներ սրբիչով



**10 անգամ, 2 կրկնողությամբ
Շաբաթական 6-ից 7 օր**

Աշխատող հիմնական
մկանները. Gastrocnemius-soleus
խումբ:

Դուք պետք է զգաք ձգումը
սրունքի և կրունկի մեջ:

Անհրաժեշտ սարքավորումներ՝
ձեռքի սրբիչ:

- Նստեք հատակին՝ երկու
նոսքը ձեր առջևում:
- Ոտնաթաթի տակի
բարձիկների շուրջ պտտեք
սրբիչ և սրբիչի ծայրերը
բռնեք ձեր ձեռքերով:
- Տուժած նոսքը ուղիղ պահեք
և սրբիչով քաշեք դեպի ձեզ:
- Պահեք 30 վայրկյան, ապա
հանգստացեք 30 վայրկյան:

**! Նստեք ուղղիղ, ձիգ և
նոսքերը ուղիղ պահեք:**

5. Սրունքի բարձրացում



**10 անգամ, 2 կրկնողությամբ
Շաբաթական 6-ից 7 օր**

Աշխատող հիմնական մկանները՝
Gastrocnemius-soleus խումբ:

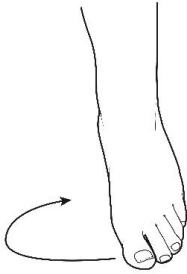
Դուք պետք է զգաք այս
վարժությունը ձեր սրունքի մեջ:

Անհրաժեշտ սարքավորումներ՝
աթոռ, աջակցության համար:

- Կանգնեք ձեր քաշը
հավասարաչափ բաշխված
երկու ոտքերի վրա:
Հավասարակշռություն
պահեք աթոռին կամ պատին
հենվելով:
- Բարձրացրեք ձեր առողջ
ոտքը հատակից այնպես, որ
ձեր ամբողջ քաշը դրվի
վնասված ոտքին:
- Բարձրացրեք ձեր տուժած
ոտքի կրունկը հատակից
հնարավորինս բարձր, ապա
իջեցրեք: Կրկնել 10 անգամ:

**! Աշխատող ոտքի ծունկը
չծալել:**

6. Կոճի շարժումների շարք



Շարքի կրկնություն 2 անգամ Շաբաթական 7 օր

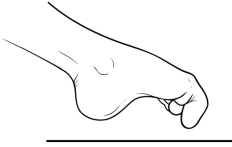
Աշխատում են ոտնաթաթի
հիմնական բոլոր մկանները:

Դուք պետք է զգաք այս վարժությունը
ձեր ոտնաթաթի վերին մասում և ձեր
կոճի ողջ տարածքում:

- Նստեք այնպես, որ ձեր ոտքերը
հատակին չհասնեն:
- Օգտագործեք ձեր ոտքը
այբուբենի յուրաքանչյուր տառը
օդում գրելու համար: Առաջնորդել
ոտքի մեծ մատով:

**! Պահեք շարժումների ծավալը
փոքր՝ օգտագործելով միայն
ոտքն ու կոճը:**

7. Փոքրիկ գնդակների հավաքում



**20 անգամ
Շաբաթական 7 օր**

Աշխատում են ներբանային
ծալիչները:

Դուք պետք է զգաք այս
վարժությունը ձեր ոտնաթաթի
և մատների վերին մասում:

Անհրաժեշտ սարքավորումներ՝
20 փոքրիկ գնդակ:

- Նստեք երկու ոտքը հարթ
դրած հատակին և ձեր
առջև հատակին դրեք 20
փոքրիկ գնդակ:
- Ձեր ոտնամատներով
միանգամից մեկ փոքրիկ
գնդակ վերցրեք և դրեք
ամանի մեջ:
- Կրկնեք այնքան
ժամանակ, քանի դեռ չեք
վերցրել բոլոր փոքրիկ
գնդակները:

**! Մի դրեք փոքրիկ
գնդակները շատ հեռու
առջևից կամ կողքից:**

8. Սրբիչի ոլորում



5 անգամ Շաբաթական 7 օր

Աշխատում են ներքանային
ծալիչները:

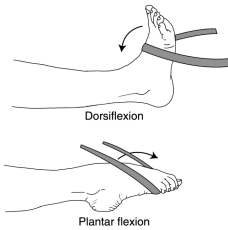
Դուք պետք է զգաք այս
վարժությունը ձեր
ոտնաթաթի և մատների
վերին մասում:

Անհրաժեշտ
սարքավորումներ՝ ձեռքի
սրբիչ:

- Նստած երկու ոտքը
հարթ դրեք հատակին ,
մի փոքր սրբիչ դրեք
հատակին ձեր առջև:
- Ոտքի մատներով բռնեք
սրբիչի կենտրոնը և
ոլորեք սրբիչը դեպի ձեզ:
- Հանգստանալ և կրկնել:

**! Դուք կարող եք այս
վարժությունն ավելի
բարդ դարձնել՝ սրբիչի
եզրին ծանրություն
դնելով:**

9. Կոճի ձգումներ



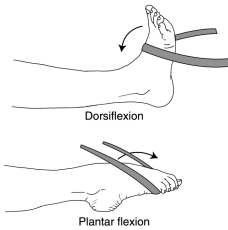
10 անգամ, 3 կրկնողությամբ Շարժական 3 օր

Աշխատող հիմնական մկանները,
սրունքի առջևի մկանները,
գասարկնեմիոս-սոլեոս կոմպլեքս:

Դուք պետք է զգաք այս վարժությունը
ձեր սրունքի, կրունկի հետևի և
նոքնաթաթի վերին մասում:
Անհրաժեշտ սարքավորումներ՝
օգտագործեք հարմարավետ
դիմադրության ձգվող գոտի:

- Նստեք հատակին՝ ձեր ոտքերը
ուղիղ ձեր դիմաց:
- Ոտնաթաթը դեպի ձեզ ձգելու
համար (դորսիֆլեքսիա)
ամրացրեք ձգվող գոտին աթոռի
կամ սեղանի ոտքի վրա, ապա
փաթաթեք այն ձեր ոտքին:
- Քաշեք ձեր մատները դեպի ձեր
կողմը և դանդաղ վերադարձեք
մեկնարկային դիրքին: Կրկնել 10
անգամ:

9. Կոճի ձգումներ (շարունակություն)



- Ոտնաթաթի ներքանային ձգման-ծալման համար փաթաթեք ձգվող գոտին ձեր ոտքի շուրջ և ծայրերը պահեք ձեր ձեռքում:
- Մեղմորեն ոտնաթաթի մատները ծալել և դանդաղ վերադառնալ մեկնարկային դիրքի:
- Կրկնել 10 անգամ:

! Ոտքը ուղիղ պահեք և կրունկը հատակին աջակցության համար:

Մեր մասին

Գրքույկը պատրաստվել է Օրթոպեդիկ վիրաբույժների ամերիկյան ակադեմիայի նյութերի հիման վրա՝
<https://orthoinfo.aaos.org>

Հայերեն թարգմանություն և խմբագրում՝
Բելլա Գրիգորյան, բժիշկ-նյարդաբան, բ.գ.թ.

Պատրաստման աջակցություն՝
Գևորգ Յաղոյան, բժիշկ- պլաստիկ վիրաբույժ, բ.գ.թ.,
ՀՕՖ, **Էլինա Հակոբյան**

Լրացուցիչ թարմացվող նյութերի համար
այցելեք մեր ֆեյսբուքյան էջը՝

Armenian Rehab Corner
www.facebook.com/groups/armrehabcorner/

