



Ekscentriniai pratimai esant kelio girtelės raiščio pažeidimui

Pratimų parametrai	Programa
Apšilimas	<p>Tempimo pratimai (užpakalinis šlaunies, tiesusis šlaunies) raumenų grupėms.</p> 
Ekscentriniai keturgalvio raumens stiprinimo pratimai	
Pakartojimai	15 kartojimų;
Serijos	3 serijos;
Pratimo atlikimas	<p>Du pratimo atlikimo būdai, su abiejomis kojomis iškart arba atskirai po vieną koją.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pratimas atliekamas abiejomis kojomis: <ul style="list-style-type: none"> Kojos praskėstos klubų plotyje, lėtai tūpkite, nugarą kiek įmanoma tiesesnė, keliai neturi išsikišti toliau už kojos pirštus; Kad geriau išlaikytumėte pusiausvyrą pratimą galite atlikti atsirėmę į sieną; Grįžkite į pradinę padėtį. Pratimas atliekamas viena koja: <ul style="list-style-type: none"> Atliekant vienpusį pratimą vienai kojai, po pažeisto kojos kulnu padėję daiktą, kuris atliktų pleišto vaidmenį, lėtai pritūpkite; Rekomenduojama, kad pleištas būtų 25 - 35 laipsnių kampu; Išlaikykite pusiausvyrą už ko nors laikydamiesi; Padarykite įtūpstą ant nesveikos kojos ir atsistokite į pradinę padėtį, atsiremdami sveika per kelią ištiesta koja.
Dažnis	2 kartus per dieną, 7 dienas per savaitę;
Trukmė	10 – 12 savaičių;
Progresijos galimybės	<div style="text-align: center;"> <p>Atlikti viena koja Atlikti abiejomis kojomis</p> <p>↓</p> <p>Didinti judesio apimtį</p> <p>↓</p> <p>Didinti apkrovą* Didinti atlikimo greitį</p> <p>↓</p> <p>Didinti kartojimų skaičių</p> </div>  <p>*Atliekamas pratimas su kuprine.</p>
Intensyvumas	Pratimai atliekami net esant skausmui, kaip tik skausmo nebuvimas rodo, kad reikia didinti apkrovą. Skausmas neturi būti baigus pratimų.
Faktai	<ul style="list-style-type: none"> Ekscentrinių pratimų programa taikyta gydant achilo tendinopatiją, buvo taikyta gydant ir

	<p>gimnelės raiščio patologiją, ir pasiekta gerų rezultatų (Curwin 1984).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ekscentrinių pratimų reabilitacijos programa taikoma gydant achilo sausgyslės tendinopatiją yra reabilitacijos pagrindas gydant ir gimnelės raiščio patologiją (Peers, et al. 2005). • Skirtingos grupės anksčiau yra sutijavę ekscentrinių pratimų efektą ir pasiekta įvairių rezultatų. (Jensen, et al. 1989; Cannell, et al. 2001).
Literatūra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Curwin, S. S., WD., Ed. (1984). Tendinitis: its etiology and Treatment., Lexington MA: Collamore Press 2. Peers, K. H. and Lysens, R. J. (2005). "Patellar tendinopathy in athletes: current diagnostic and therapeutic recommendations." <i>Sports Med</i> 35(1): 71-87. 3. Jensen, K. and Di Fabio, R. P. (1989). "Evaluation of eccentric exercise in treatment of patellar tendinitis." <i>Phys Ther</i> 69(3): 211-6. 4. Cannell, L. J., Taunton, J. E., Clement, D. B., et al. (2001). "A randomised clinical trial of the efficacy of drop squats or leg extension/leg curl exercises to treat clinically diagnosed jumper's knee in athletes: pilot study." <i>Br J Sports Med</i> 35(1): 60-4.