


Ekscentrinių pratimų kompleksas esant medialiniam epikondilitui (golfo žaidėjo alkūnei)

Pratimų parametrai	Programa
Apšilimas	<p>Progresuojantys tempimo pratimai riešo tiesėjams ir atgręžėjams 15 – 30 sekundžių, kartojant 3 – 5 kartus.</p>  <p style="font-size: small;">Brotzman SB, (ed.): <i>Clinical Orthopaedic Rehabilitation</i>. St. Louis: Mosby, 1996.</p>
	Ekscentriniai pratimai riešo lenkėjams ir dilbio nugrežėjams
Pakartojimai	5 – 15 kartojimų;
Serijos	3 serijos;
Pratimo atlikimas	<p>Pratimas atliekamas naudojant svarmenis ar elastinę gumą.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pratimas atliekamas su svarmenimis: <ul style="list-style-type: none"> • Dilbis laisvai padėtas ant rankšluosčio ant stalo krašto, ranka šiek tiek sulenkta, delnas turi būti nukreiptas į viršų; • Pratimas atliekamas su mažu svarmeniu proporcingu jūsų jėgai; • Prilaikydami sveikąją ranką pakelkite svarmenį lenkdami ranką per riešą, riešą leiskite žemyn tol kol pasieksite ribą; • Alkūnė vienoje plokštumoje su dilbiu. 2. Pratimas atliekamas su elastine guma: <ul style="list-style-type: none"> • Šį pratimą taip pat galite atlikti naudodami elastinę juostą; • Pradinė padėtis kaip pratime su svarmeniu; • Elastinė juostos vieną galą prispauskite su pėda, kitu galu apvyniokite delną; • Elastinę juostą parinkite pagal norimą pasipriešinimo lygį; • Prilaikydami sveikąją ranką sulenkite ranką per riešą, lėtai ištieskite ranką; • Jūsų dilbis turi būti lygus nenukrypti į šalį.
Dažnis	1 – 2 kartus per dieną, 7 dienas per savaitę;
Trukmė	12 savaitių;
Intensyvumas	Pratimai atliekami net esant skausmui, kaip tik skausmo nebuvimas rodo, kad reikia didinti apkrovą. Skausmas neturi būti baigus pratimų. Siekiant sukelti diskomfortą kada pacientas nejaučia skausmo naudoti didesnius svarmenis arba gumas
Faktai	<ul style="list-style-type: none"> • Skirtingų autorių atliktose studijose ekscentrinių pratimų programos trukmė esant medialiniam epikondilitui varijuoja nuo 4 iki 12 savaitių.
Literatūra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fyfe I, Stanish WD. The use of eccentric training and stretching in the treatment and prevention of tendon injuries. <i>Clin Sports Med</i>. Jul 1992;11(3):601-624. 2. Khan KM, Cook JL. Overuse tendon injuries: Where does the pain come from? <i>Sports Medicine and Arthroscopy Review</i>. 2000;8:17-31. 3. Stanish W, Curwin S, Mandell S. <i>Tendonopathy: Its etiology and treatment</i>. Oxford, England: University Press; 2000.