


Ekscentrinių pratimų kompleksas esant lateraliniam epikondilitui (tenisininko alkūnei)

Pratimų parametrai	Programa
Apšilimas	<p>Progresuojantys tempimo pratimai riešo lenkėjams ir dilbio nugręžėjams, 15 – 30 sekundžių, kartojant 3 – 5 kartus.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Brotzman SB, ed: <i>Clinical orthopaedic Rehabilitation</i>, Mosby, St. Louis, 1996</p>
	Ekscentriniai pratimai riešo tiesėjams ir dilbio atgręžėjams.
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 padėtas laisvai ant stalo krašto, ranka šiek tiek sulenkta, delnas nukreiptas žemyn; • Pratimas atliekamas su mažu svarmeniu proporcingu jūsų jėgai; • Riešas kabo ant stalo krašto, prilaikydami nepažeista ranka pakelkite svorį, riešą leiskite žemyn kol pasieksite maksimalę riešo sulenkimo ribą; • Alkūnė vienoje plokštumoje su dilbiu. 2. Pratimas atliekamas su elastine guma: <ul style="list-style-type: none"> • Kitas šio pratimo atlikimo variantas gali būti atliekamas naudojant elastinę juostą; • Elastinė juosta parinkta pagal norimą pasipriešinimo lygį; • Vieną galą prispauskite su pėda, o kitą laikote delne, jūsų dilbis turi būti lygus nenukrypti į šalį; • Riešą lėtai leiskite žemyn tol kol pasieksite maksimalę sulenkimo ribą; • Kontroliuokite lenkimą, prilaikydami sveikąją ranka gražinkite riešą į pradinę padėtį.
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 lateraliniam epikondilitui varijuoja nuo 4 iki 12 savaitių. • Svernlov ir kt. (2001) teigi, kad po 4 savaitių treniruočių programos galima tikėtis rezultato.
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. Kraushaar BS, Nirschl RP. Tendinosis of the elbow (tennis elbow). Clinical features and findings of histological, immunohistochemical, and electron microscopy studies. <i>J Bone Joint Surg Am</i>. Feb 1999;81(2):259- 278. 4. Stanish W, Curwin S, Mandell S. <i>Tendonopathy: Its etiology and treatment</i>. Oxford, England: University Press; 2000. 5. Stasinopoulos D, Johnson MI. Cyriax physiotherapy for tennis elbow/lateral epicondylitis. <i>Br J Sports Med</i>. Dec 2004;38(6):675- 677. 6. Stasinopoulos D, Stasinopoulou K, Johnson MI. An exercise programme for the

	<p>management of lateral elbow tendinopathy. <i>Br J Sports Med</i>. Dec 2005;39(12):944- 947.</p> <p>7. Svernlöv B, Adolfsson L. Non- operative treatment regime including eccentric training for lateral humeral epicondylalgia. <i>Scand J Med Sci Sports</i>. Dec 2001;11(6):328- 334.</p> <p>Tyler TF, Thomas GC, Nicholas SJ, McHugh MP. Addition of isolated wrist extensor eccentric exercise to standard treatment for chronic lateral epicondylitis: a prospective</p>
--	--