


Ekscentriniai pratimai esant Achilo sausgyslės pažeidimui

Pratimų parametrai	Programa
Apšilimas	<p>Prieš darydami ekscentrinius pratimus minkite stacionarųjį dviratį 10 minučių ir atlikite Achilo sausgyslės tempimą;</p> 
Ekscentriniai pratimai Achilo sausgyslei	
Pakartojimai	15 kartojimų;
Serijos	3 serijos;
Pratimo atlikimas	<p>Ekscentriniai pratimai atliekami blauzdos užpakalinės grupės raumenims (pirmiausia tiesiais keliais, vėliau kiek sulenkus) be koncentrinio krūvio paskui;</p> <p><u>1. Dvipusis pratimas abiem kojoms:</u></p> <p>A. Pradinė padėtis (pratimas atliekamas tiesiais keliais):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Priekine pėdos dalimi stovėkite ant laipto ir staigiai pasistiebkite. Rankomis įsitverkite už ko nors, kad išlaikytumėte pusiausvyrą; • Lėtai tūpkite, kol sulenksite čiurną tiek, kiek galite. Kelius laikydami ištiestus ir vienoje linijoje su blauzdomis. <p>B. Pradinė padėtis (pratimas atliekamas kiek sulenktais keliais):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Priekine pėdos dalimi stovėkite ant laipto ir staigiai pasistiepkite. Rankomis įsitverkite už ko nors, kad išlaikytumėte pusiausvyrą; • Sulenkę čiurną kiek tik galite, lenkite kelius – taip dirbs plekšninis raumuo. Jūsų keliai turi atsikišti į priekį, nenukrypdami į šonus. <p><u>2. Vienpusis pratimas:</u></p> <p>A. Pradinė padėtis (pratimas atliekamas tiesiais keliais):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perkelkite svorį antsveikos kojos ir pasistiebkite; • Stokite ant abiejų kojų, perkelkite savo svorį ant pažeistos kojos ir lėtai leiskite pažeistos kojos kulną žemyn; • Stokite ant sveikos kojos, pasistiebkite ir kartokite judesius. <p>B. Pradinė padėtis (pratimą kartokite sulenkdami pažeistos kojos kelį)</p>
Dažnis	2 kartus per dieną, 7 dienas per savaitę;
Trukmė	10–12 savaičių;
Pratimo atlikimo variantai	<p style="text-align: center;">Atlikti viena koja Atlikti abiem kojomis</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Didinti judesio apimtį</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Didinti apkrovą* Didinti atlikimo greitį</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Didinti kartojimų skaičių</p> <p>*Atliekamas pratimas su kuprine.</p>
Intensyvumas	<p>Pirmas dvi savaites darydami pratimus pratimus jausite blauzdos raumenų skausmą. Pratimai atliekami net esant skausmui, kaip tik skausmo nebuvimas rodo, kad reikia didinti apkrovą. Po pratimų neturite justi skausmo.</p>
Faktai	<ul style="list-style-type: none"> • Morrissey ir kt. (2011) teigia, kad 6 savaitės ekscentrinio pratimų sumažina Achilo sausgyslės standumą sveikiems žmonėms, o koncentriniai pratimai tokio efekto neturi.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kiti autoriai teigia, kad 12 savaičių ekscentinių pratimų nesumažina Achilo sausgyslės tūrio, bet žymiai pagerina funkciją, sumažina skausmą ir ultragarso signalo intensyvumą vertinant po trijų mėnesių. Efektas išlieka ir po 4 metų (Gardin ir kt., 2010). • Skausmo sumažėjimą net po metų nuo ekcentrinių pratimų pradžios patvirtino de Jonge ir kt. (2010). • Net 80 proc. pacientų pavyksta visiškai atsigausti vien dėl šių pratimų (Silbernagel ir kt., 2011).
Literatūra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alfredson H, Pietila T, Jonsson P, Lorentzon R. Heavy-load eccentric calf muscle training for the treatment of chronic Achilles tendinosis. <i>Am J Sports Med.</i> May-Jun 1998;26(3):360–366. 2. Allison GT, Purdam C. Eccentric loading for Achilles tendinopathy--strengthening or stretching? <i>Br J Sports Med.</i> Apr 2009;43(4):276–279. 3. Fahlstrom M, Jonsson P, Lorentzon R, Alfredson H. Chronic Achilles tendon pain treated with eccentric calf-muscle training. <i>Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.</i> Sep 2003;11(5):327–333. 4. Jonsson P, Wahlstrom P, Ohberg L, Alfredson H. Eccentric training in chronic painful impingement syndrome of the shoulder: results of a pilot study. <i>Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.</i> Jan 2006;14(1):76–81. 5. Knobloch K, Schreibmueller L, Kraemer R, Jagodzinski M, Vogt PM, Redeker J. Gender and eccentric training in Achilles mid-portion tendinopathy. <i>Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.</i> May 2010;18(5):648–655. 6. Maffulli N, Khan KM, Puddu G. Overuse tendon conditions: time to change a confusing terminology. <i>Arthroscopy.</i> Nov-Dec 1998;14(8):840–843. 7. Maffulli N, Walley G, Sayana MK, Longo UG, Denaro V. Eccentric calf muscle training in athletic patients with Achilles tendinopathy. <i>Disabil Rehabil.</i> 2008;30(20–22):1677–1684. 8. Mafi N, Lorentzon R, Alfredson H. Superior short-term results with eccentric calf muscle training compared to concentric training in a randomized prospective multicenter study on patients with chronic Achilles tendinosis. <i>Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.</i> 2001;9(1):42–47. 9. Sayana MK, Maffulli N. Eccentric calf muscle training in non-athletic patients with Achilles tendinopathy. <i>J Sci Med Sport.</i> Feb 2007;10(1):52–58. 10. Silbernagel KG, Thomee R, Thomee P, Karlsson J. Eccentric overload training for patients with chronic Achilles tendon pain--a randomised controlled study with reliability testing of the evaluation methods. <i>Scand J Med Sci Sports.</i> Aug 2001;11(4):197–206.