



Ekscentriniai pratimai esant kelio girkelės raiščio pažeidimui

Pratimų parametrai	Programa
Apšilimas	Tempimo pratimai (užpakalinis šlaunies, tiesusis šlaunies) raumenų grupėms. 
	Ekscentriniai keturgalvio raumens stiprinimo pratimai
Pakartojimai	15 kartojimų;
Serijos	3 serijos;
Pratimo atlikimas	Du pratimo atlikimo būdai: abiem kojomis iš karto arba atskirai po vieną koją. 1. Pratimas atliekamas abiem 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. 2. Pratimas atliekamas viena koja: <ul style="list-style-type: none"> • Darydami 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, remdamiesi sveika per kelį ištiesta koja.
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	Pratimai atliekami net esant skausmui, kaip tik skausmo nebuvimas rodo, kad reikia didinti apkrovą. Po pratimų neturite jausti skausmo.
Faktai	<ul style="list-style-type: none"> • Ekscentrinė 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 rehabilitacijos programa taikoma gydant achilo sausgyslės tendinopatiją yra rehabilitacijos pagrindas gydant ir gimnelės raiščio patologiją (Peers, et al. 2005). • Skirtingos grupės anksčiau yra studijavę 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.“ Sports Med 35(1): 71–87. 3. Jensen, K. and Di Fabio, R. P. (1989). „Evaluation of eccentric exercise in treatment of patellar tendinitis.“ Phys Ther 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.“ Br J Sports Med 35(1): 60–4.