**Achilles-ín szakadás utáni gyógytorna**

**Műtétet követő első 3 hétben (gipsz vagy brace):**

Tehermentesítés segédeszközzel (könyökmankó, járókeret)

Sorrend:

Előre fele járáskor: 1. segédeszköz-> 2. sérült alsó végtag-> 3. ép alsó végtag

Hátra fele járáskor: 1. ép alsó végtag-> 2. sérült alsó végtag-> 3. segédeszköz

Lépcsőzés:

Felfelé: 1. ép alsó végtag-> 2. sérült alsó végtag-> 3. segédeszköz

          Lefelé:1. Segédeszköz-> 2. sérült alsó végtag-> 3. ép alsó végtag

Fájdalom és duzzanat csökkentése jegeléssel, és felpolcolással

Szabadon lévő ízületek mozgatása:

Lábujjak hajlítása- nyújtása (20x)

Háton fekve nyújtott lábemelések (20x)

Térd hashoz húzása (20x)

Nyújtott alsó végtagok oldalra ki és vissza középre (20x)

Oldalt fekve alsó végtag emelgetése, és hashoz húzása (20x)

**4-6 hétig (még brace- ben):**

Lábujjak hajlítása, nyújtása

Lábfej óvatos visszafeszítése pipába, elmozdulás nélkül, fájdalomhatárig.

Ha az operáló orvos megengedi, a negyedik héttől megkezdhető a sérült végtag terhelése. Ezt fokozatosan tegyük, fájdalmat nem okozva. Először a könyökmankót és járókeretet használva egyre több súlyt vigyünk a műtött lábra, majd az azonos oldali mankót elhagyva egy mankóval folytassuk a terhelés lassú növelését a teljes terhelésig, és a könyökmankó elhagyásáig.

**Brace elhagyása után az operációt követő 7. héttől 3. hónapig:**

A brace helyett mindkét oldali sarokemelő használata javasolt.

A gyakorlatokat széken ülve, derékszögben hajlított csípő, térd és boka mellett végezzük úgy, hogy a két térd közé labdát szorítunk.

Minden gyakorlatot fájdalomhatárig végezzünk!

A gyakorlatokat egymás után 10-15x végezzük!

Az első néhány torna alkalmával nem kell az összes feladatot végig csinálni, csak amennyi jól esik, hogy ezzel a túlterhelést elkerüljük!

Ebben a fázisban csak a sérült alsó végtagon lábujjhegyre állni még tilos!

Gyógytorna:

Lábujjak bekarmolása, és nyújtása

Lábujjak visszahúzása, és lazítása

Sarokemelés, és letevés

Lábfejemelés, és letevés (ezzel a gyakorlattal nyújtjuk kezdetben az achilles ínat)

Sarok és lábfej felváltva emelése

Egyik láb sarkon, másik lábfejen, majd egyszerre átgördít egyik lábfejre, másik sarokra

Belső talpél elemel és letesz

Külső talpél megemel és letesz

Belső és külső talpél emelése felváltva folyamatosan

Sarok megemel, félkörívet leírva kint letesz, majd ismét megemel, és középen bent letesz

Lábfej megemel (sarok lent), majd szembe fordítva külső talpélre középen bent letesz, utána megemel ismét, és szétfordítva belső talpére érkezve kint letesz (sarok közben végig egy helyben)

Lábujjakat bekarmolva, és nyújtogatva előre, majd hátra „kukacozás”

Lábfejet és sarkat felváltva emelgetve terpeszbe kilépegetés, majd vissza középre

Előrenyújtott alsó végtag mellett integetés (spicc és pipa), majd körzés minden irányba a lábfejjel

Labda (kisméretű kb. 15 cm átmérőjű) a lábfej alatt, sarok leérint a földre, majd magasra elemel

Labda lábfej alatt, sarok a földön, labda lábfejjel lenyom

Labda lábfej alatt, sarok a földön, gördítjük a labdát jobbra-balra lábfejjel

Sarok alatt a labda, lábujjakkal föld érintése

Két nagylábujj között a labda, emelgetjük fel 10-15x, majd fent megtart, és összeszorít 10-15x

Két sarok között a labda, emelgetjük fel 10-15x, majd fent megtart, és összeszorít 10-15x

Középen talp alatt a labda, előre gördít és nagylábujj közelít a talajhoz, majd hátra gördít, és sarok közelít a talajhoz

Lazításképp tüsis-, vagy teniszlabda görgetése talp alatt előre-hátra, körbe-körbe

Ha már lehet terhelni a sérült alsó végtagot (kezelőorvos utasítása alapján):

Kis terpeszben állva, a testsúlyt egyformán elosztva a sérült és az ép végtag között előre-hátrabillegő mozgást végezni úgy, hogy felváltva a lábfejeinket, illetve a sarkainkat emeljük el a talajról 2x10.

Az előző gyakorlatot úgy végezni, hogy egyszer a sérült, majd az egészséges lábunkkal előre kilépünk 10-10x.

Kis terpeszben állva, egy stabil tárgyban megkapaszkodva, lassan, óvatosan sarokemelés, majd a talajra visszaengedve enyhe guggoló mozgás, melyet a fájdalommentes mozgástartományban végezzünk!

Kis terpeszben állva helyben "joggolás" végzése anélkül, hogy a lábfejeket elemelnénk a talajról. 3 perc

Egy lábon állás (külön mindkét lábon) 2x 20 mp.

Szobabiciklizés

A terhelést és tornát a kezelőorvosával történt megbeszélés alapján, az orvos által javasoltak szerint végezze!

Jobbulást!