

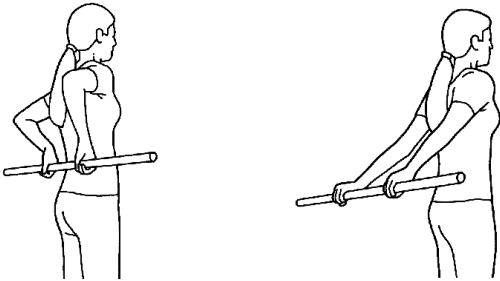
5. vaja

Izvajajte jo stoje, z dlanmi se naslonite na steno, roke naj bodo iztegnjene. Izmenoma krčite in iztegujte roke v komolcih. Telo je ves čas vzravnan. Vajo ponovite 5x.



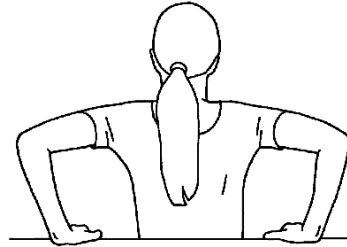
6. vaja

Izvajajte jo stoje. Za hrbtom držite palico, komolci naj bodo iztegnjeni. Skrčite komolce nato se vrnite v začetni položaj. Vajo ponovite 5x.



7. vaja

Izvajajte jo stoje, s hrbtom ste obrnjeni k mizi. Položite roke na mizo približno 5 cm od roba. Skrčite kolena, kolikor morete, zadržite in se vrnite v začetni položaj, tudi s pomočjo rok. Ponovite 5x.

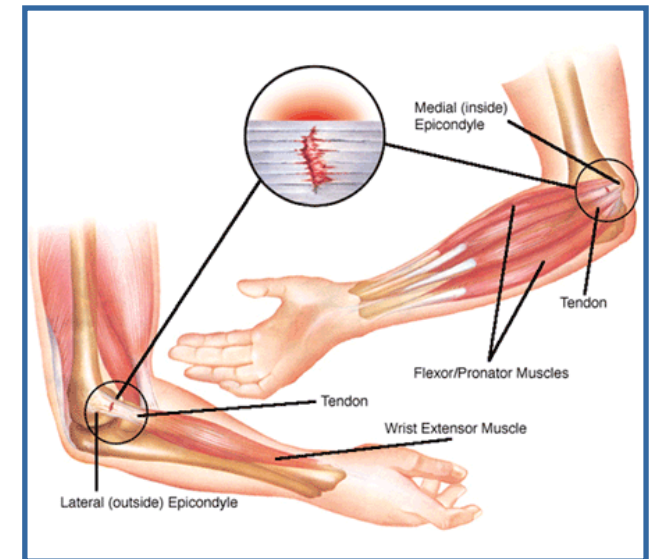


8. vaja

Izvajajte jo stoje, nadlakti so tesno ob telesu, komolci pa so skrčeni pod pravim kotom, z "bolno roko" naredite pest. Stisnite dlani skupaj in zadržite 5 sekund. Nato prestavite roko tako, da bo "zdrava roka" na "bolni roki" in z njo pritisnite navzdol z "bolno roko" pa pritisnite navzgor. To je statična vaja, roki se ne premakneta. Zopet zadržite 5 sekund. Prestavite "zdravo roko" na hrbtno stran dlani in pritisnite z njo navznoter. Nazadnje jo prestavite še pod "bolno roko" in z njo pritisnite navzgor ter zopet zadržite 5 sekund. Vsak gib ponovite 5x. "Bolna roka" ves čas vaje ostane na istem mestu. Ne premikajte rame!



EPICONDYLITIS – Vnetje zunanega in/ali notranjega dela komolca



Navodila za paciente

Epicondylitis je vnetno stanje, ki nastane zaradi ponavljajoče se mikro poškodbe v mišičnih skupinah, ki se naraščajo na zunanji in/ali notranji del komolca. Do poškodb lahko pride zaradi hitrih, nenadnih, sunkovitih in prekomernih gibih ali pri gibih, ki se dolgo časa in enolično ponavljajo (delo brez možnosti razbremenitve ali počitka, šport – npr. tenis, golf,...).

Nasveti

- Hlajenje prizadetega dela;
- Izogibanje gibom (delu), ki so povzročili vnetje – mirovanje;
- Izvajanje vaj za ohranjanje gibljivosti in moči komolca;
- Nošenje obročaste opornice (2 - 3 cm pod zunanjim delom komolca – slika spodaj);
- Vaje izvajate počasi in previdno, če se pri določeni vaji pojavi bolečina, to vajo izpustite za nekaj časa.



Vaje

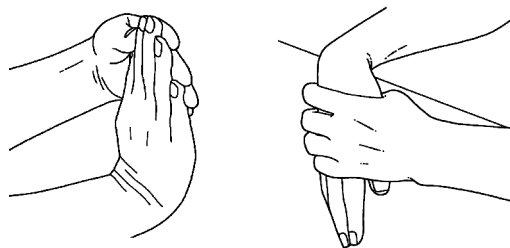
1. vaja

Izvajajte jo stoje. Z iztegnjenimi komolci se uprite na mizo, prsti naj bodo obrnjeni nazaj. Težo telesa prenesite nazaj, dokler ne začutite natega na notranji strani podlahti. Zadržite približno 20 sekund, nato se sprostite. Vajo ponovite 5x.



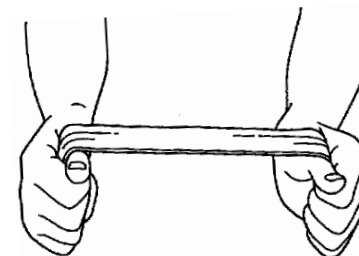
2. vaja

Z eno roko primite iztegnjene prste druge roke, kot je prikazano na prvi sliki. Narahlo potisnite prste nazaj, dokler ne začutite natega na notranji strani podlahti. Nato obrnite dlan navzdol, kot je prikazano na drugi sliki. Z drugo roko naredite rahel upor, da začutite nateg na zunanji strani podlahti. **Komolec naj bo ves čas iztegnjen!** Razteg zadržite 10 s. Vajo ponovite 5x.



3. vaja

V obe roki primite brisačo. Roki potegnete narazen in gib zadržite 5 sekund. Nato roki prestavite tako, da bo brisača navpično in v tem položaju zopet potegnete roki narazen. Vajo ponovite 5x.



4. vaja

Izvajajte jo stoje, z bokom ste obrnjeni k steni. Nadlaket naj bo tesno ob steni, komolec pa pod pravim kotom. Nadlaket potisnite k steni, zadržite 5 sekund, nato se sprostite. Zamenjajte položaj roke tako, da bo hrbtna stran roke obrnjena navzven. Vajo ponovite 5x.

