


Ekscentrinų pratimų kompleksas esant medialiniam epikondilitui (golfo žaidėjo alkūnei)

Pratimų parametrai	Programa
Apšilimas	<p>Veiksmingi tempimo pratimai: riešo tiesimas ir atgręžimas; 15–30 sekundžių, kartojant 3–5 kartus.</p>  <p>Brotzman SB, (ed.): <i>Clinical Orthopaedic Rehabilitation</i>. St. Louis: Mosby, 1996.</p>
	Ekscentriniai pratimai riešo lenkėjams ir dilbio nugręžėjams
Pakartojimai	5–15 kartojimų;
Serijos	3 serijos;
Pratimo atlikimas	<p>Pratimas atliekamas naudojant svarmenis ar elastinę gumą.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pratimas, atliekamas su svarmenimis: <ul style="list-style-type: none"> Dilbis laisvai padėtas ant rankšluosčio ant stalo krašto, ranka šiek tiek sulenkta, delnas turi būti nukreiptas į viršų; Pratimas atliekamas su mažu svarmeniu, proporcingu jūsų jėgai; Prilaikydami sveikąją ranką pakelkite svarmenį lenkdami ranką per riešą, riešą lenkite tiek, kiek tik galėsite; Alkūnė vienoje plokštumoje su dilbiu. Pratimas, atliekamas su elastine guma: <ul style="list-style-type: none"> Šį pratimą taip pat galite atlikti naudodami elastinę juostą; Pradinė padėtis kaip ir pratime su svarmeniu; Vieną elastinės juostos galą prispauskite pėda, kitą apvyniokite apie delną; Elastinę juostą parinkite pagal norimą pasipriešinimo lygį; Prilaikydami sveikąją ranką sulenkite ranką per riešą, lėtai ištieskite ranką; Jūsų dilbis turi būti lygus, nenukrypti į šalį.
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. Po pratimų neturite jausti skausmo. Siekiant sukelti diskomfortą, kai pacientas nejaučia skausmo, naudoti didesnius svarmenis arba gumas.
Faktai	<ul style="list-style-type: none"> Skirtingų autorių atliktose studijose ekscentrinų pratimų programos trukmė esant medialiniam epikondilitui svyruoja nuo 4 iki 12 savaitių.
Literatūra	<ol style="list-style-type: none"> 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. Khan KM, Cook JL. Overuse tendon injuries: Where does the pain come from? <i>Sports Medicine and Arthroscopy Review</i>. 2000;8:17–31. Stanish W, Curwin S, Mandell S. <i>Tendonopathy: Its etiology and treatment</i>. Oxford, England: University Press; 2000.