

10 najczęstszych dolegliwości co z nimi zrobić?

Cześć!

Tu Iza, fizjo z wieloletnim stażem, która lubi tłumaczyć trudne rzeczy po ludzku. Ten e-book jest po to, abyś najpierw spróbował mądrych działań w domu, a wizytę potraktował jako plan B.

Dbaj o regularność i zapisuj swoje postępy, bo to najlepszy motywator. Jeśli pojawią się objawy alarmowe jak drętwienie połowy ciała, nagła utrata siły, problemy z kontrolą pęcherza lub jelit, silny ból po urazie, gorączka lub szybko rosnący obrzęk, skontaktuj się z lekarzem.



1. Ból krzyża w odcinku lędźwiowym

O co chodzi i jak to rozpoznać

Ból krzyża zwykle wynika z przeciążenia tkanek, długiego siedzenia oraz małej dawki ruchu. Często jest gorszy rano i mięknie po kilku minutach spaceru, co sugeruje problem mechaniczny, a nie groźną chorobę. Nasila się przy skłonie w przód lub przy długim staniu i wtedy ciało prosi o równowagę między biodrami a brzuchem. Prosty test to trzy minuty spokojnego marszu i ocena, czy ból maleje o choćby jedną kreskę. Jeśli ból nie promieniuje poniżej kolana, zwykle możesz bezpiecznie działać w domu. Gdy pojawia się drętwienie, osłabienie nogi lub ból do stopy, przerwij samoleczenie i szukaj diagnostyki.

Plan działania krok po kroku w domu

Rób krótkie przerwy co około czterdzieści minut i dodaj dziesięć wyprostów bioder oraz kilka spokojnych oddechów żebrami. Wykonuj ćwiczenie kot krowa przez dwie minuty z płynnym oddechem i bez wypychania ruchu w ból. Dołóż mosty biodrowe 3 serie po 8 do 10 powtórzeń z dwusekundowym zatrzymaniem u góry. Wprowadź plank na kolanach 3 razy po 20 do 30 sekund, pilnując długiej szyi i spokojnego oddechu. Notuj ból co wieczór i szukaj spadku o dwie kreski w ciągu tygodnia. Jeśli ból budzi w nocy lub towarzyszy mu drętwienie, przerwij program i skonsultuj się.

Mini ściąga do tego rozdziału

Powieź piersiowo lędźwiowa to szeroki pas z tyłu tułowia, który łączy żebra z miednicą i pomaga stabilizować kręgosłup, a wyczujesz go jako sprężysty opór podczas oddychania w plecy. Kręgi lędźwiowe to pięć masywnych klocków kostnych w dole pleców, które przenoszą duże obciążenia i potrzebują ruchu w rozsądnych dawkach. Mięsień pośladkowy wielki prostuje biodro i odciąża lędźwie przy wstawaniu oraz dźwiganiu, a poczujesz go najmocniej przy mostach i wchodzeniu po schodach. Mięsień poprzeczny brzucha działa jak naturalny pas, który stabilizuje tułów od środka, a włączysz go lekkim napięciem przy wydechu i wciągnięciu dolnej części brzucha bez napinania

żeber. Staw biodrowy to kulka i panewka, które powinny brać na siebie część zgięcia i wyprost, aby lędźwie nie musiały robić wszystkiego.

Ciekawostka

Kręgosłup nie lubi bezruchu bardziej niż samego dźwigania i często czuje się lepiej po krótkim spacerze niż po długim leżeniu. Największe ciśnienie w dysku pojawia się przy skłonie w przód na siedząco, a nie przy chodzeniu, dlatego przerwy od krzesła są bezcenne. Pośladki to jedne z najsilniejszych mięśni w ciele, lecz u wielu osób śpią, bo dzień to głównie siedzenie. Oddychanie w boki żeber zmniejsza napięcie w dole pleców, bo aktywuje przeponę, która współpracuje z mięśniami brzucha. U większości osób ból lędźwiowy ustępuje w ciągu kilku tygodni, jeśli wracają do ruchu w mądry sposób.

2. Rwa kulszowa

O co chodzi i jak to rozpoznać

Rwa to drażnienie nerwu kulszowego z bólem promieniującym od pośladka do nogi. Często czujesz klucie lub prąd, który nasila siedzenie i skłon, a maleje spokojny marsz. Rano bywa gorzej, bo nerw nie lubi długiej bezczynności i sztywnych tkanek wokół niego. Test w domu to unoszenie wyprostowanej nogi na plecach i ocena, czy ból szybko schodzi w dół. Jeśli pojawia się osłabienie stopy lub utrata czucia, szukaj pilnej diagnostyki. Gdy ból zmienia się z pozycją i nie sięga do stopy, zwykle dobrze reaguje na program domowy.

Plan działania krok po kroku w domu

Odwiedź pozycję ulgi, czyli leżenie na brzuchu, potem podeprzyj się na przedramionach i oddychaj spokojnie przez kilka minut. Wykonuj ślizgi nerwu, które polegają na naprzemiennym zginaniu stopy i prostowaniu kolana bez prowokowania bólu. Wprowadzaj częste, krótkie spacery po 3 do 5 minut, bo rytm kroku poprawia ukrwienie nerwu. Dodaj delikatne rozciąganie pośladka w siadzie i zatrzymaj na 30 do 45 sekund bez szarpania. Z czasem włącz lekki martwy ciąg z gumą 3 serie po 8 powtórzeń, aby uczyć tkanki tolerancji na obciążenie. Jeśli w tydzień nie ma poprawy, zmień strategię po konsultacji.

Mini ściągą do tego rozdziału

Nerw kulszowy to najgrubszy nerw w ciele, powstaje ze zlewających się gałęzi w dole pleców i biegnie przez pośladek do stopy, a ucisk daje ból jak prąd. Mięsień gruszkowaty leży głęboko w pośladku i bywa ciasnym sąsiadem nerwu, a rozpoznasz go jako punkt głęboko pod środkiem pośladka czuły przy ucisku. Krążek międzykręgowy to sprężysta poduszka między kręgami, która rozkłada siły i lubi naprzemiennie zgięcie oraz wyprost, a nie jedno ustawienie przez pół dnia. Rozciąganie nerwu to nie to samo co ślizg i dlatego w domowym programie szukamy płynnego ruchu bez ciągnięcia bólu w dół. Mięsień dwugłowy uda potrafi maskować problem z nerwem, bo napina się ochronnie, dlatego rozciąganie musi być łagodne.

Ciekawostka

Nerwy są jak kable z miękką izolacją, które też potrzebują ruchu, aby odżywiać się płynem tkankowym. Ślizgi nerwowe działają trochę jak przepompowywanie, co często szybko zmniejsza drażnienie. Wielu pacjentów czuje ulgę po zwykłym spacerze po korytarzu, nawet gdy siedzenie jest nie do zniesienia. Rwa często brzmi groźnie, ale u większości osób objawy są odwracalne i nie wymagają operacji. Mózg szybko uspokaja ból, jeśli dostaje przewidywalny, niebolesny bodziec ruchowy kilka razy dziennie.

3. Sztywny kark i ból szyi od komputera

O co chodzi i jak to rozpoznać

Długa praca przy ekranie ustawia głowę do przodu i przeciąża szyję. Pojawia się ból przy rotacji i skłonie ucha do barku oraz zmęczenie oczu. Często towarzyszy temu płytki oddech i napięcie w barkach, które potęgują dolegliwości. Testem jest zakres rotacji szyi oraz odczucie ulgi po krótkim spacerze i kilku głębokich oddechach. Jeśli ból promieniuje do ręki z drętwieniem palców, poszukaj oceny specjalisty. Gdy po przerwie jest wyraźnie lepiej, program domowy ma sens.

Plan działania krok po kroku w domu

Rób przerwę co około czterdzieści minut i spójrz w dal przez dwadzieścia sekund, aby rozluźnić układ wzrokowy. Wykonuj krążenia barkami w tył, a następnie ściąganie łopatek w dół oraz do środka po 10 powtórzeń. Cofaj głowę jak żółw do skorupy 3 serie po 10 powtórzeń, nie unosząc brody. Oddychaj w boki żeber przez 60 sekund i rozluźniaj brzuch przy wydechu, co odciąża mięśnie szyi. Wieczorem rozciągnij górną część czworobocznego po 30 sekund na stronę, bez wpychania szyi w skraj. Dopilnuj ustawienia monitora na wysokości oczu i klawiatury blisko ciała.

Mini ściąga do tego rozdziału

Mięsień czworoboczny to duży mięsień od karku do łopatek, ma część górną unoszącą barki, środkową ściągającą łopatki oraz dolną opuszczającą je, a warto nauczyć się czuć każdą część osobno. Łopatka to ruchoma kość ślizgająca się po klatce piersiowej, która musi współgrać z barkiem i szyją, a jej ustawienie wpływa na napięcie karku. Przepona to główny mięsień oddechowy, który podczas wdechu obniża się i daje żebrów ruch na boki, a aktywna przepona wycisza napięcie w szyi. Staw szczytowo potyliczny to pierwsze połączenie szyi z głową odpowiedzialne głównie za skłon, a jego sztywność często daje ból u podstawy czaszki. Mięśnie podpotyliczne są małe, ale bardzo czujne i mocno reagują na stres oraz długie wpatrywanie się w ekran.

Ciekawostka

Samo wyregulowanie wysokości monitora potrafi zmniejszyć napięcie szyi w ciągu jednego dnia pracy. Mózg traktuje oczy jak część postawy, dlatego przerwa wzrokowa działa jak mikrowakacje dla karku. Delikatne ziewanie to naturalna mobilizacja stawu skroniowo żuchwowego i bywa zaskakująco pomocne przy napięciowych bólach szyi. Muzyka o wolnym tempie ułatwia wydłużony wydech, a tym samym rozluźnia kark. Woda też jest fizjo, bo odwodnione tkanki szybciej sztywnieją przy długim siedzeniu.

4. Ból barku i tak zwany konflikt podbarkowy

O co chodzi i jak to rozpoznać

Ból nasila się przy unoszeniu ręki bokiem oraz nad głowę i bywa najmocniejszy w środku ruchu. Często winny jest brak współpracy łopatki ze stożkiem rotatorów, co zaburza centrację głowy kości ramiennej. Nocą boli przy leżeniu na boku i trudno sięgnąć ręką do tylnej kieszeni spodni. Testem jest podparcie przedramion o ścianę i unoszenie łokci bez bólu oraz ocena siły rotacji zewnętrznej z lekką gumą. Gwałtowna utrata możliwości uniesienia ręki po urazie wymaga diagnostyki. Jeśli ból jest umiarkowany i zmienny, domowy plan zwykle pomaga.

Plan działania krok po kroku w domu

Ćwicz łopatkę przy ścianie 3 serie po 10 ruchów w dół i do środka bez napinania szyi. Dodaj ślizgi na ścianie, gdzie przesuwasz przedramiona w górę i w dół po 12 powtórzeń z kontaktem nadgarstków oraz łokci. Wykonuj rotację zewnętrzną z gumą przy łokciu dociśniętym do boku 3 serie po 12 powtórzeń. Dorzuć luźne krążenia ręką w zwisie przez minutę, aby uspokoić tkanki. Gdy zakres rośnie i ból maleje, wprowadź powolne unoszenia do wysokości barku. Jeśli ból nocny nie ustępuje, skonsultuj się.

Mini ściągą do tego rozdziału

Stożek rotatorów to cztery mięśnie głęboko w barku, które stabilizują głowę kości ramiennej w panewce i pozwalają na rotacje oraz unoszenie. Wyrostek barkowy to kostny dach nad stawem, pod którym przechodzą ścięgna i kaletka, a zbyt mało miejsca daje ból w środku ruchu. Kaletka podbarkowa to mała poduszczonek zmniejszająca tarcie, która w stanie podrażnienia daje kłujący ból przy unoszeniu. Łopatka powinna obracać się na klatce piersiowej niczym talerz na dłoni, a gdy jest leniwa, bark cierpi. Mięsień zębaty przedni dociąga łopatkę do żeber i stabilizuje ją, co ułatwia swobodne unoszenie ramion.

Ciekawostka

Najlepszym przyjacielem barku bywa zwykła ściana, bo uczy czucia łopatki bez ciężaru. Drobną zmianą chwytu gumy potrafi odczarować ból w rotacji zewnętrznej. Bark kocha rytm i krótkie serie,

a nie jednorazowy maraton ćwiczeń. Sen na plecach z poduszką pod łokciem zmniejsza ucisk i pomaga przespać noc. U wielu osób poprawa zaczyna się od lepszej pracy łopatki, zanim wzmocni się sam bark.

5. Łokieć tenisisty

O co chodzi i jak to rozpoznać

To przeciążenie przyczepów prostowników nadgarstka po bocznej stronie łokcia. Boli przy chwytaniu, podnoszeniu kubka i pracy z wyprostowanym łokciem oraz odgiętym nadgarstkiem. Punkt bólu jest dobrze zlokalizowany i czuły przy dotyku. Testem jest opór przeciwko wyprostowi nadgarstka, który od razu kłuje w charakterystycznym miejscu. Objawy ciągną się, gdy robisz zbyt dużo zbyt szybko i tkanka nie nadąża się adaptować. Jeśli ból schodzi z mrowieniem do dłoni, trzeba wykluczyć drażnienie nerwu promieniowego.

Plan działania krok po kroku w domu

Ogranicz chwytanie na kilka dni, ale nie rezygnuj całkiem z ruchu w komfortowym zakresie. Wykonuj ekscentryczne zginanie i prostowanie nadgarstka z lekką butelką 3 serie po 15 powtórzeń dziennie. Rozciągaj prostowniki po 30 sekund z wyprostowanym łokciem i dłonią zgiętą w dół 3 razy dziennie. Podczas ćwiczeń użyj paska do delikatnego ucisku około 2 centymetrów poniżej bolesnego miejsca, co bywa ulgą. Co 2 dni testuj siłę chwytu ręcznika i zapisuj wynik w skali od zera do dziesięciu. Jeśli po 4 tygodniach brak postępu, skonsultuj obciążenia.

Mini ściągą do tego rozdziału

Nadkłykieć boczny kości ramiennej to kostny guzek tuż nad zewnętrzną stroną łokcia, gdzie przyczepiają się prostowniki nadgarstka i to tu zwykle boli. Ściągno to mocna taśma łącząca mięsień z kością, która lubi powolne obciążenia ekscentryczne, bo wtedy przebudowuje włókna. Nerw promieniowy biegnie po zewnętrznej stronie przedramienia i może dawać mrowienia, gdy jest drażniony, więc objawy czuciowe wymagają uwagi. Prostownik promieniowy krótki

nadgarstka to częsty winowajca, bo ciężko pracuje przy komputerze i noszeniu zakupów. Troczki to więzadłowe paski, które prowadzą ścięgna jak tunele, a ich napięcie wpływa na tarcie pod skórą.

Ciekawostka

Badania pokazują, że powolne opuszczanie ciężaru działa na ścięgno lepiej niż szybkie machanie. Często wystarczy wymiana ciężkiego czajnika na lżejszy model, aby ulżyć łokciowi w kuchni. Uścisk dłoni bywa miarą postępu, dlatego warto go regularnie testować tym samym ręcznikiem. Ciepło przed ćwiczeniem i chłód po sesji to prosta para, która dobrze współpracuje ze ścięgnem. Wielu pacjentów zauważa, że już sama zmiana chwytu myszki zmniejsza codzienny ból.

6. Zespół cieśni nadgarstka

O co chodzi i jak to rozpoznać

W tunelu nadgarstka robi się ciasno i ucisk spotyka nerw pośrodkowy. Pojawiają się mrowienia w kciuku, wskazującym i środkowym oraz nocne wybudzenia. Objawy nasilają długie sesje przy klawiaturze i intensywne przewijanie telefonu. Prosty eksperyment to noc bez szyny oraz noc z miękką szyną, po której poranne mrowienie bywa mniejsze. Jeśli czucie się pogarsza lub chwyt słabnie, nie czekaj z diagnostyką. Gdy objawy są łagodne i przerywane, domowy plan często pomaga.

Plan działania krok po kroku w domu

Zakładaj miękką szynę na noc, aby utrzymać nadgarstek w lekkim wyproście. Wykonuj ślizgi nerwu pośrodkowego 3 razy po 10 powtórzeń, łącząc ruch palców, nadgarstka i delikatny ruch szyi. Rób przerwy co 30 do 40 minut, potrząśnij dłońmi i rozciągnij zgięcie oraz wyprost nadgarstka po 30 sekund. Ustaw klawiaturę blisko krawędzi biurka i oprzyj przedramiona, aby zmniejszyć ucisk. Dodaj ćwiczenia siłowe dłoni z miękką piłką 3 serie po 12 spokojnych ściśnięć. Jeśli po 3 tygodniach nocne objawy trwają, skonsultuj dalsze kroki.

Mini ściągą do tego rozdziału

Troczek zginaczy to więzadłowy mosteczek nad kanałem nadgarstka, który utrzymuje ścięgna na miejscu i wraz z kośćmi tworzy tunel. Nerw pośrodkowy odpowiada za czucie kciuka, palca wskazującego i środkowego oraz część funkcji kciuka, dlatego mrowienia właśnie tam są typowe. Zginacze palców to długie ścięgna poruszające palcami, które przy dużych przeciążeniach puchną i zwężają przestrzeń w tunelu. Kłębek kciuka to poduszka mięśniowa, która słabnie przy długim ucisku nerwu, więc warto obserwować siłę szczyptową. Pozycja nadgarstka w lekkim wyproście daje nerwowi najlepsze warunki w nocy.

Ciekawostka

Nawet krótka zmiana chwytania telefonu z jednoręcznego na oburącz zmniejsza obciążenie tunelu. Przewijanie w trybie czytnika na większej czcionce to mikroergonomia, która działa. Dłonie lubią naprzemienny rytm, więc zwykle potrząsanie i krótki spacer po schodach bywa szybką ulgą. Szyna nocna działa jak przypominajka dla nadgarstka, a nie jak twardy gips i dlatego warto ją lubić. Często wystarcza korekta wysokości krzesła, aby przedramiona spoczęły na blacie i objawy się uspokoiły.

7. Kolano rzepkowo udowe

O co chodzi i jak to rozpoznać

To ból z przodu kolana wokół rzepki, nasilający się przy schodzeniu, kucaniu i długim siedzeniu. Często przyczyną jest nierównowaga między udem, pośladkiem i stabilnością stopy. Testem jest przysiad do krzesła bez bólu większego niż dwie kreski oraz bez uciekania kolan do środka. W spoczynku zwykle jest w porządku, a ból wywołuje obciążenie oraz czas w zgięciu. Świeży obrzęk i blokowanie po urazie wymagają diagnostyki. Jeśli ból jest przewidywalny i zależny od ruchu, program domowy działa bardzo dobrze.

Plan działania krok po kroku w domu

Rób przysiady do krzesła z dwusekundowym zatrzymaniem 3 serie po 10 powtórzeń i pilnuj kolan nad stopami. Wykonuj wznosy bioder jednonóż 3 serie po 8 powtórzeń, aby rozbudzić pośladek średni. Chodź bokiem z mini gumą nad kolanami po 20 kroków w każdą stronę i kontroluj miednicę. Aktywuj łuk stopy przez 20 sekund bez kurczu palców, co poprawia ustawienie kolana. Zmieniaj dni biegania z dniami lżejszymi, bo chrząstka lubi dawkę oraz przerwę. Jeśli obrzęk rośnie lub ból nocny się pojawia, skonsultuj się.

Mini ściągą do tego rozdziału

Rzepka to ruchoma kostka działająca jak bloczek dla mięśnia czworogłowego, a jej prowadzenie zależy od równowagi uda, pośladka i stopy. Chrząstka pod rzepką to gładka warstwa zmniejszająca tarcie, która lubi równomierne obciążenia i rytmiczny ruch. Mięsień pośladkowy średni stoi na straży stabilnej miednicy w chodzie i biegu, a aktywujesz go w ćwiczeniach bocznych. Mięsień czworogłowy uda prostuje kolano i kontroluje pozycję rzepki, dlatego warto go wzmacniać w bezbolesnych zakresach. Łuk podłużny stopy działa jak sprężyna i wpływa na linię kolano stopa przy każdym kroku.

Ciekawostka

Schodzenie w dół jest trudniejsze dla kolana niż wchodzenie, bo wymaga hamowania mięśni. Minimalne pochylanie tułowia w przysiadzie potrafi odciążyć rzepkę, bo część pracy przejmują biodra. Rozgrzewka trwająca pięć minut zmniejsza ból podczas ćwiczeń bardziej niż zimny start. Drobną zmianą ustawienia stopy na bieżni potrafi zmniejszyć objawy w pierwszym tygodniu. Często największy zysk daje cierpliwość i małe kroki progresji.

8. Zespół pasma biodrowo piszczelowego

O co chodzi i jak to rozpoznać

Ból pojawia się po bocznej stronie kolana i nasila bieg oraz długie zbiegi. Najczęściej problem wynika ze słabego pośladka i zapadania kolana do środka. Testem jest stanie na jednej nodze przed lustrem i sprawdzenie, czy miednica opada oraz kolano ucieka. Ból bywa przewidywalny po określonym dystansie i znika po odpoczynku. Ostry ból z obrzękiem po urazie wymaga diagnostyki. Jeśli to przeciążenie, program siłowy przynosi świetne efekty.

Plan działania krok po kroku w domu

Wzmacniaj pośladek średni odwodzeniami w leżeniu boki 3 serie po 12 powtórzeń. Rób chód potwora z mini gumą po 20 kroków do przodu oraz do tyłu, trzymając stabilną miednicę. Wykonuj przysiad bułgarski 3 serie po 8 na stronę i pilnuj, aby kolano prowadziło nad drugim palcem stopy. Roluj delikatnie bok uda przez 60 do 90 sekund dziennie, aby rozluźnić mięśnie sąsiednie. Zwiększaj dystans biegowy o nie więcej niż 10 procent na tydzień. Jeśli po miesiącu brak poprawy, sprawdź technikę biegu i obciążenia.

Mini ściągą do tego rozdziału

Pasmo biodrowo piszczelowe to mocna taśma z tkanki łącznej biegnąca od biodra do piszczeli, która przenosi siły i stabilizuje kolano z boku. Mięsień napinacz powięzi szerokiej przyczepia się do pasma i lubi pracę w kontrolowanych odwiedzeniach oraz rotacji wewnętrznej. Krętarz większy to boczny wypstęp kości udowej, który bywa tkliwy, gdy pośladek średni jest przeciążony. Kaletka krętarzowa to śliska poduszeczka zmniejszająca tarcie, która czasem drażni się przy długim leżeniu na boku. Kontrola miednicy to zdolność utrzymania poziomu bioder podczas stania na jednej nodze i jest kluczowa dla spokoju pasma.

Ciekawostka

Pasmo jest zbyt mocne, aby je realnie wydłużyć rolowaniem, ale mięśnie wokół reagują na krótkie, łagodne bodźce. Kamera telefonu ustawiona z przodu podczas przysiadów świetnie pokazuje, czy kolano ucieka. Bieg na miękkim podłożu czasem bardziej przeciąża bok kolana niż asfalt, bo stopa

pracuje mniej stabilnie. Małe zmiany kadencji biegu potrafią zmniejszyć dolegliwości już w pierwszej sesji. Wzmocnienie pośladka często poprawia też ekonomię biegu, więc zysk jest podwójny.

9. Rozciągnij podeszwowe i ból pięty

O co chodzi i jak to rozpoznać

Najmocniej boli przy pierwszych krokach rano, a potem łagodnieje i wraca po długim siedzeniu. Zwykle przyczyną jest nagły wzrost kroków, twarde obuwie lub słaby łuk stopy. Testem jest ucisk pod piętą po przywiedzeniu palucha i sprawdzenie, czy punkt jest bardzo czuły. Jeśli pojawia się mrowienie całej stopy, trzeba ocenić też nerw. W typowym obrazie domowe działania przynoszą dużą ulgę. Liczy się systematyka i małe kroki progresji.

Plan działania krok po kroku w domu

Zanim wstaniesz z łóżka, wykonaj wachlarz palców i rozciągnij łydkę po 30 sekund. Rób ekscentryczne wspięcia na jednej nodze 3 serie po 12 powtórzeń, powoli opuszczając piętę. Roluj stopę na twardej piłeczce przez 90 sekund bez wchodzenia w ostry ból. Zmień buty na modele z lekkim dropem i sztywną piętą, a w domu używaj wkładki z podparciem łuku. Zapisuj dystans dzienny i zwiększaj go stopniowo, aby tkanka miała czas na adaptację. Jeśli po 4 tygodniach rana nadal kłuje, skonsultuj chód i obuwie.

Mini ściągą do tego rozdziału

Rozciągnij podeszwowe to gruba taśma biegnąca od guza piętowego do palców i działa jak sprężyna przy każdym kroku. Guz piętowy to miejsce przyczepu rozciągna, które bywa najbardziej tkliwe rano. Paluch to główny ster stopy, jego aktywne dociśnięcie do podłoża stabilizuje łuk i odciąża piętę. Mięsień piszczelowy tylny wspiera łuk stopy, a wzmacniać go możesz ćwiczeniem aktywnego łuku w staniu. Łydka to nie tylko mięsień brzuchaty, ale też płaszczkowaty, który pracuje przy staniu i chodzi o to, aby wzmacniać oba.

Ciekawostka

Rozgrzewka palców w łożku potrafi skrócić poranne kłucie o połowę u wielu osób. Często winny jest weekendowy skok kroków, a nie sama praca w tygodniu. Termoфор wieczorem i chłód po spacerze to duet, który lubi rozciągno. Krótszy, ale częstszy spacer daje lepszy efekt niż jeden długi marsz raz na kilka dni. Podparcie łuku zmniejsza siły ciągnące rozciągno podobnie jak zwinięcie markizy nad balkonem.

10. Skręcenie kostki stopnia lekkiego

O co chodzi i jak to rozpoznać

To podwinięcie stopy na zewnątrz z bólem oraz obrzękiem po bocznej stronie kostki. Jeśli możesz stawać na nodze, a ból maleje w spoczynku, zwykle to łżejszy stopień. Testem jest balans na jednej nodze przez 30 sekund i ocena pewności lądowania. Brak możliwości obciążenia lub narastający obrzęk wymagają diagnostyki. Ważna jest szybka, ale spokojna aktywacja w bezbolesnym zakresie. Celem jest odzyskanie zgjęcia grzbietowego i poczucia stabilności.

Plan działania krok po kroku w domu

Przez 24 do 48 godzin chroń kostkę, chłódź krótko, unoś nogę i ruszaj stopą w granicy komfortu. Potem dodaj przetaczanie ciężaru z pięty na przód stopy przy blacie 3 serie po 20 powtórzeń. Wykonuj wznosy na palce obunóż 3 serie po 15, a następnie na jednej nodze 3 serie po 12. Codziennie ćwicz równowagę na jednej nodze 3 rundy po 30 do 45 sekund, najpierw na stabilnym podłożu, potem na złożonym ręczniku. Po tygodniu dodaj marsz w miejscu i niskie podskoki z miękkim lądowaniem po 10 powtórzeń. Jeśli do 3 tygodni nie wraca pewność chodu, sprawdź więzadła.

Mini ściągą do tego rozdziału

Więzadło skokowo strzałkowe przednie to najczęściej nadwyrężana taśma stabilizująca kostkę z boku, którą czujesz jako ból tuż przed boczną kostką. Staw skokowy górny odpowiada za zgięcie i wyprost stopy, a jego swobodny zakres decyduje o miękkim kroku. Staw skokowy dolny pomaga w skrętach i przetaczaniu, dlatego ćwiczenia równowagi są tak skuteczne. Ściągno Achillesa przenosi duże siły przy chodzie i potrzebuje stopniowego obciążenia, aby wrócić do formy. Propriocepcja to czucie położenia stawu, które trenujesz stojąc na jednej nodze z oczami patrzącymi w dal.

Ciekawostka

Najlepszym stabilizatorem kostki jest Twój mózg, który uczy się szybko, jeśli dostaje krótkie, codzienne bodźce. Twardy lód nie jest obowiązkowy, równie dobrze działa chłodny żel i uniesienie nogi. Zwykły ręcznik pod stopą zamienia mieszkanie w mini salę do ćwiczeń równowagi. Powrót do biegania zaczyna się od marszo biegu, a nie od długiego ciągłego truchtu. Wielu sportowców wraca do pełni sił dzięki ćwiczeniom skoczności z kontrolą lądowania, a nie dzięki samemu rolowaniu.

Złote zasady na drogę

Ruch dawkuj jak lekarstwo i rób go częściej, ale krócej. Ból do poziomu jedna do dwóch w skali od zera do dziesięciu jest akceptowalny w trakcie ćwiczeń i powinien zniknąć w ciągu dwóch godzin. Oddychaj tak, aby żebra poruszały się na boki i do tyłu, bo to wycisza cały układ. Śpij regularnie i pij wodę, bo regeneracja to również fizjo. Zapisuj postępy, baw się ruchem i traktuj ciało jak sprzymierzeńca.



SOCHAMED

Fizjoterapia i masaż, ambulatoryjna opieka zdrowotna.

ul. Świętego Jacka 53A, 52-116 Iwiny (Wrocław Jagodno)

Izabela Socha | tel. 515 490 409 | email: izabela@socha.pl

Dariusz Socha | tel. 515 490 505 | email: dariusz@socha.pl

www.FizjoterapiaWroclaw.pl

Prowadzona przez SOCHA.pl sp. z o.o.

ul. Marsz. Józefa Piłsudskiego 74 / 320, 50-020 Wrocław

NIP 8992982765 | KRS 0001081796 | REGON 527478073