

AKTIVNE VAJE

- gib znotraj neomejnega obsega giba segmenta, katerega izvajamo s pomočjo aktivne kontrakcija mišic, ki potekajo čez ta sklep v katerem se gib dogaja.
- **INDIKACIJE IN CILJI VAJ** *Aktivne in aktivno asistirane vaje:*
 - ko pacient ima slabo miškulaturo aktivno asistirane vaje uporabljamo za zagotavljanje asistenc mišicam (prev delujejo na maksimalnem ravni in progresivno kontroliran način), da one lahko ivno postajajo bolj vzdržljive.
 - ko je pacient vključen v aerobni kondicijski program, aktivne ali aktivno asistirane vaje se lahko uporabljajo za izboljšanje kardiovaskularnega in respiratornega sistema.
 - ko pacient zmore aktivno kontrahirati mišico in gibati segment z ali brez asistenc in pri tem ni kontraindikacij, **aktivne vaje so uporabne za:**
 - doseganje enakih ciljev kot pasivne z dodatkom koristi od mišične kontrakcije
 - povečevanje elastičnosti in kontraktlnosti sodelujočih mišic
 - zagotavljanje stimulusa za kosti in sklepe
 - izboljšanje cirkulacije in prevencijo nastanka tromba
 - izboljševanje koordinacije in motoričnih spretnosti
- **LIMITI**
 - pri močnih mišicah ne bodo vzdrževale in izboljšale zmogljivost
- **KONTRAINDIKACIJE**
 - Pasivne in aktivne vaje: ko je gibanje moteče za proces zdravljenja, takoj po poškodbi, zlomu ali operaciji.
 - UPOŠTEVATI NAVODILA ZDRAVNIKA!!!
- **POSTOPKI UPORABE VAJ**
 - ✓ temeljijo na evalvaciji pacientovega stanja, ki določa uporabo pasivnih, aktivnih ali aktivno asistiranih vaj za doseganje ciljev.
 - ✓ udoben položaj pacienta ki omogoča popoln obseg giba.
 - ✓ položaj terapevta
 - ✓ kontrola giba, prijem neposredno ob sklepu, če je sklep boleč modificirati prijem.
 - ✓ upoštevati meje gibljivosti
 - ✓ gibati segment v obsegu brez bolečine
 - ✓ izvajati gib gladko in ritmično, 5 do 10 ponovitev
 - če plan terapije vključuje aktivne ali aktivno asistirane vaje:
 - pasivna demonstracija giba.
 - asistenco nudimo samo v primeru potrebe na začetku ali na koncu giba.
 - gib se izvaja znotraj obsega ki je na voljo.
 - opazovanja pacienta med in po vajah. zabeležiti spremembe vitalnih znakov, spremembe toplote in barve segmenta, spremembe obsega giba, bolečine ali kvalitete giba.
 - dokumentirati opažene in izmerjeni reakcije na terapijo.
 - modificirati ali nadaljevati terapijo.

- **VRSTE KONTRAKCIJ MIŠIČNEGA SKLETA**

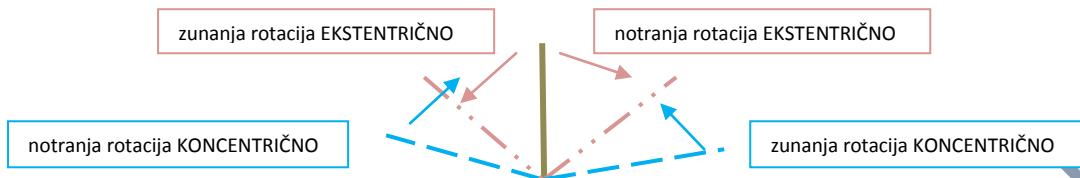
- **KONCENTRIČNA**
- dinamična, MIŠIČNA MOČ > ZUNANJA SILA
- **EKSCENTRIČNA**
- dinamična, ZUNAJNA SILA > MIŠIČNA MOČ
- **IZOMETRIČNA**
- statična, MIŠIČNA MOČ = ZUNAJNJA SILA

**EKSCENTRIČNA
PROTI
GRAVITACIJI**

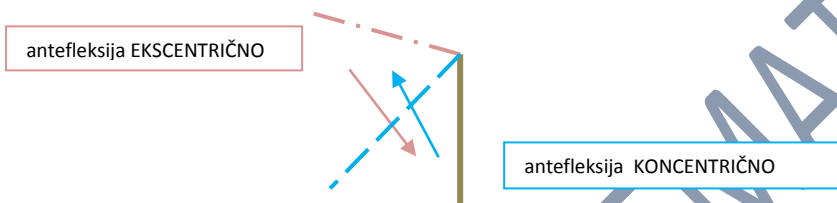
**KONCENTRIČNA
NASPROTNO OD
GRAVITACIJE**

PRIMERI:

i. notranja in zunanja rotacija v ramenskem sklepu



ii. antefleksija v ramenskem sklepu



iii. rotacija trupa

iv. abdukcija kolka

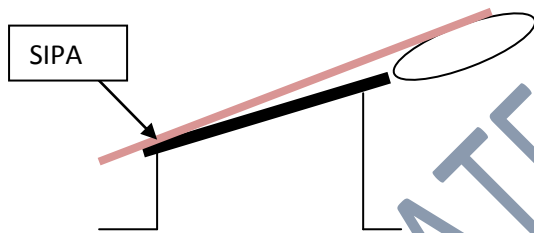
KLARA MATEMATIK PILKO

VAJE ZA STABILIZACIJO LEDVENE HRBTENICE

- **AKTIVIRAMO:**
 - *mm. multifidus*
 - *m. transversus abdominis*
- *Popek noter: 10 s*
- **TEST ZA M TRANSVERSTUS ABDOMINIS:** leže na boku, pazimo da je ledvena lordoza v nevrtalnem položaju, vdih/rahel izdih/popek proti hrbtenici ter tipamo ob spinah, to zadrži 10 s in vmes normalno diha.
- To mora izvajati zares počasi, saj se pri tej mišici vključujejo počasna vlakna in ne želimo, da se vključijo fazična oz hitra vlakna. S tem bi se kontrahirali rectusi in poveča se pritisk v trebušni votlini. To mišico je pomembno da se nauči kontrahirati saj je globoka in pomembna za stabilizacijo hrbtenice in medenice.
- *Popek noter in gibanje z zgornjimi udi*
- *Popek noter in premik noge (žoga)*

VAJE ZA HRBTENE MIŠICE

- »KRAVICA«



- **ROKE DVIGNE IN POTISNE OJM BOLJ NAPREJ**



- **HRBTNI**
- **KRAVICA Z DVIGOM ROK IN NOG**



VAJE ZA ROTATORJE TRUPA



KLARA MATEMATIK PILKO