Krónikus Achilles-ín gyulladás
Esettanulmány

Halmos Edit
Gyógytornász- fizioterapeuta (Msc)
Okleveles Neurac terapeuta (CNP)
Neurac 1,2 instruktor

MASZ Sportegészségügyi konferencia
2019.11.16.
Budapest

Koroknai Máté

Discipline	Rank	Result	Date	Location	Category
200m		22.03i	12 Dec 2015	Lincoln NE	Outdoor
400m	1	47.06i	30 Jan 2016	Albuquerque NM	Outdoor
60m Hurdles	4	8.16i	12 Dec 2015	Lincoln NE	Outdoor
400m Hurdles (84.0cm)	6	57.17	08 Jul 2009	Bressanone	Outdoor
400m Hurdles	5	49.77	07 Aug 2018	Berlin	Outdoor
60m Hurdles	4	8.16	12 Dec 2015	Lincoln NE	Indoor

Probléma kezdete

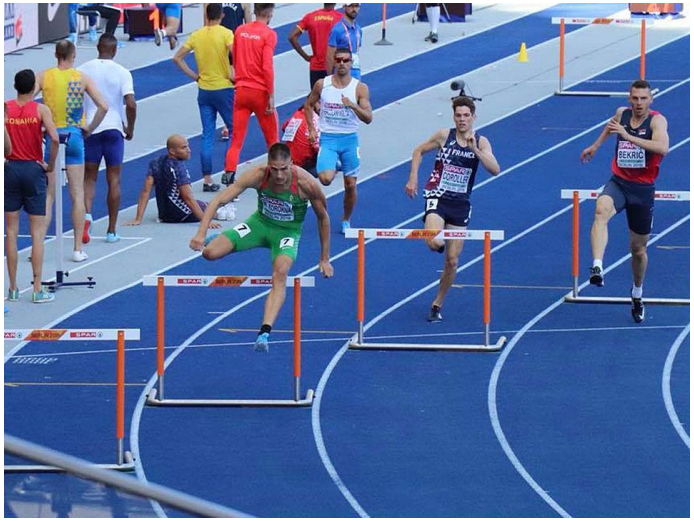
- 2018 április végén minden előzmény nélkül
- Jobb Achilles tapadásnál
- Versenyeket kihagyta
- Június végéig:

- Szobabicikli, vízben futás
- Ultrahang, lökéshullám, krémek, talpbetétek
- Gyulladáscsökkentő gyógyszerek,
- Gyógytorna, tape, különböző masszázsok…

…semmi eredmény

2018 nyara

- Június végétől óvatosan el kezdett futni, fájdalommal
- Ketodex edzésekre elvette a fájdalmat
- Június végén 2 verseny- EB szintet sikerült megfutni



- EB után után gyógyszerekkel leállt, sántítva járt

Nehéz hónapok

- Október- speciális talpbetét Németországban
- December műtét -> nem hozott változást
- Februártól ugyanarra az állapotra állt vissza
- Márciusban újra elkezdett futni kisebb fájdalmakkal
- Április- hosszú repülőút- nem tudott többet futni utána
- Május közepétől teljes pihenő + 7 alkalmas akupunktúra + Neurac

No pain no gain?

- **A fájdalom gátolja az izomaktivitást és a funkciót.**

  (Moseley 2004, Hodges 2003, Graven-Nielsen 2002, Sohn 2000)

- **A fájdalom megváltoztatja az izmok bekapcsolódási sorrendjét és a motoros kontroll stratégiákat.**

  (Arent-Nielsen and Graven-Nielsen 2008, Falla 2004, Hodges and Richardson 1999)

- **A megváltozott izom bekapcsolódási sorrend megmaradhat a fájdalom megszűnése után is.**

  (Moseley and Hodges 2006)

- **Az inaktivitás megváltoztathatja a poszturális stratégiákat és módosíthatja az izmok bekapcsolódási sorrendjét.**

  (*Berlin inactivity study 2007)*

Copyright Redcord AS

Tiszta célok

„Nem tudok jó hírekkel szolgálni, továbbra is bajlódok a lábammal, hiába estem át decemberben egy műtéten, az sem segített. Idén a világbajnokság lett volna a fő versenyem, de a téli felkészülést kellett kihagynom, a szabadtéri szezonban nem fogok rajthoz állni. Sajnos az orvosok nem találják a probléma okát, így most gyógytornára járok, abban bízunk edzőmmel, Tomhauser Istvánnal, hogy a teljes pihenőnek pozitív hatása lesz.

Egy sportoló a tétlenséget tudja legnehezebben elviselni, én is edzeni, versenyezni szeretnék, de el kell fogadnom a jelenlegi helyzetet.

Az a legfontosabb, hogy őszre rendben legyek, végre elkezdhessem a munkát, utolérjem magam, hiszen a következő évben nem kisebb célt tűztem ki magam elé, mint az olimpiai indulást.”

Mobilitás, stabilitás, erő, siker

- A megfelelő mobilitás és stabilitás az alapja a hatékony mozgásnak. Ha ezek hiányoznak, akkor az energia elszivárog, és romlik a teljesítmény.
- Egy atlétának egyaránt lazának és erősnek kell lennie. Az, hogy egy mozgás hatékony, nem csak jobb teljesítményt eredményez, de a sérülések előfordulását is csökkenti.
- A stabilitás és a mobilitás hiányosságaiból fakadó problémákból adódnak a sérülések 70%.

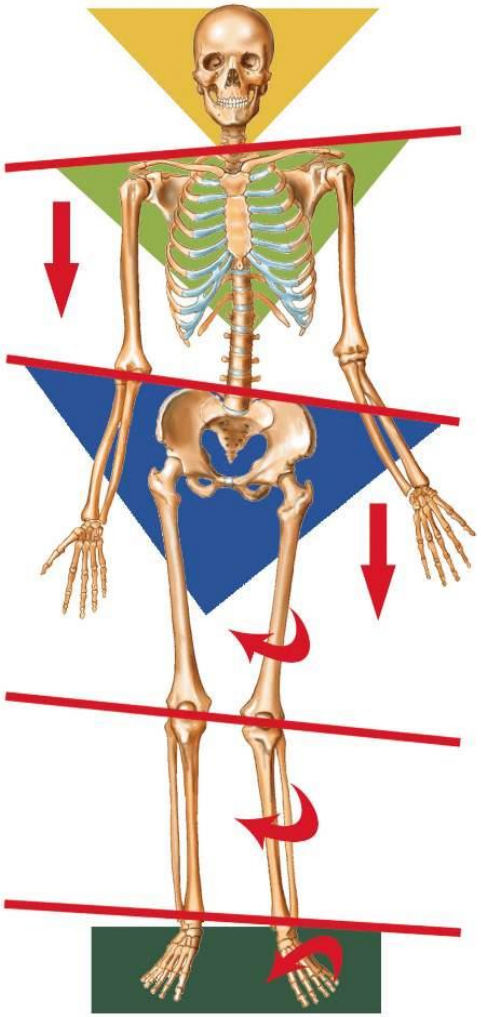
(IAAF- 2017.)

FMS és egyéb tesztek

Vizsgálat:

- magas boltozatok, jobb sarokcsont kifelé billent
- mindkét lábfej kifelé rotált
- jobb boka dorzálflexiója beszűkült
- lábujj extensorok-flexorok diszbalansza
- csökkent egyensúly
- térd valgizálás

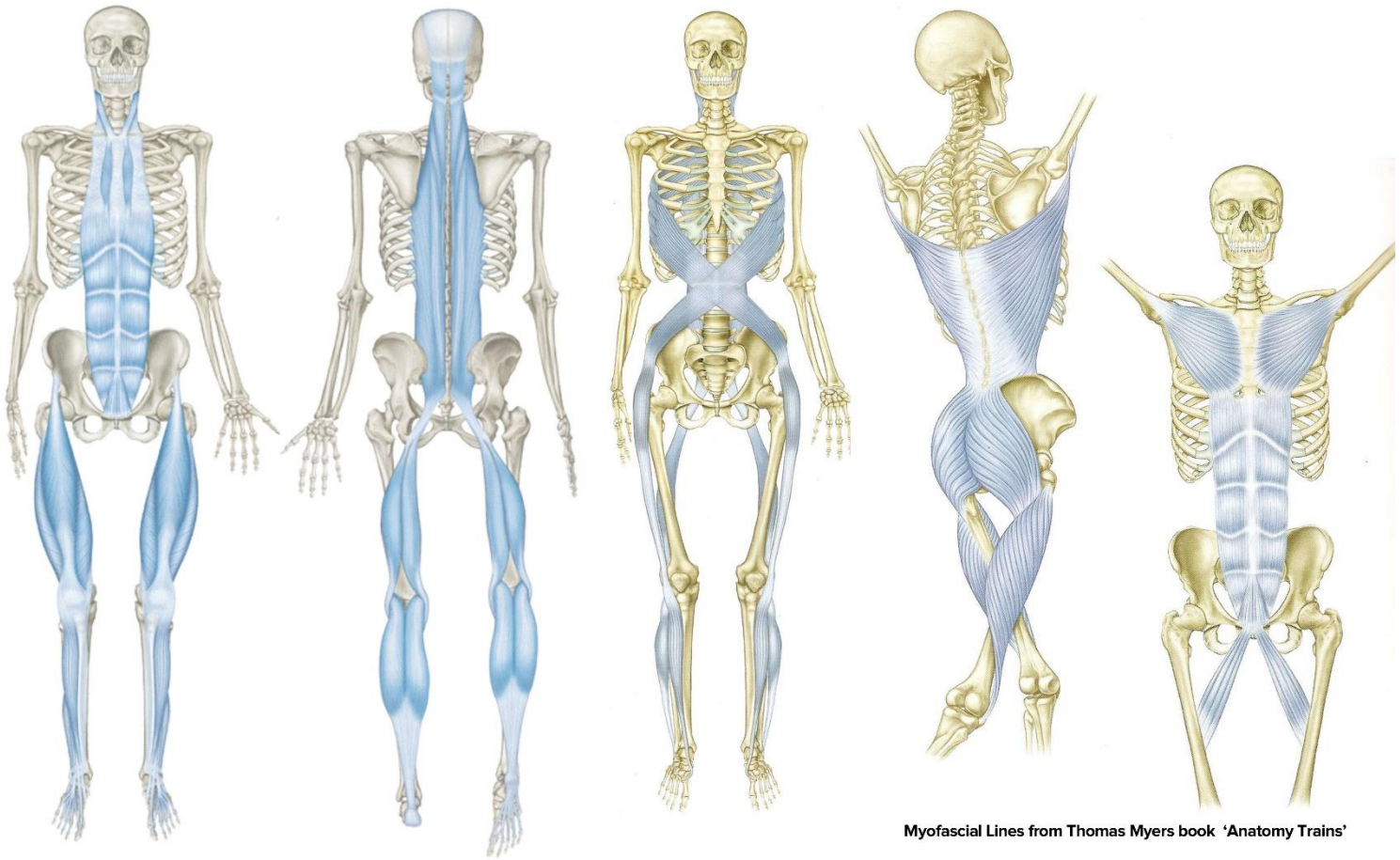
Gyenge láncszemek



1. calcaneus: everzió
2. talus: mediális rotáció
3. mediális boltozat süllyed és a laterális boltozat feljebb kerül
4. előláb abdukálódik
5. tibia: mediális rotáció
6. patella: proximális része laterál felé rotálódik, disztális része medial felé rotálódik
7. femur: mediális rotáció
8. csípő ízület: mediális rotáció és flexió
9. medence előre billen
10. lumbális lordózis nő
11. thorakális kyphozis csökken
12. cervikális lordózis csökken
13. fej hátrafelé mozdul

Copyright
Redcord AS

Myofascialis láncok



Myofascial Lines from Thomas Myers book 'Anatomy Trains'

Neurac tesztek

- „Supine pelvic lift” jobb OF, bal 2
- „Supine bridging” jobb 0P, bal 1
- „Side lying hip abduktion” jobb 2, bal 1
- „Side lying hip adduktion” jobb 2, bal 2
- „Prone bridging” jobb 0F,bal 0F
- „Knee flexion” jobb 0D, bal 1

Gyakorlati megvalósítás

- Heti 2-3 Neurac kezelés + napi szintű HF
- Felfedett gyenge láncszemek korrekciója medencétől- boka felé
- Fájdalmak fokozatosan csökkentek (leginkább reggel, egy lábas guggolásnál, lábujjhegyre állásnál volt panasza)
- 4 hét után kocogás közben elkezdtük a hibákat javítani
- 6 hét után már lendületesebbeket futott

Probléma feltételezett oka

- Felmérés során tapasztalt izomdiszbalanszok
- Futás közben helytelen mozgásminta
- Sarok varus irányú terhelése talajfogáskor
- Elrugaszkodásnál túlzott supináció + lábfej kirotáció

- A helytelen bokamozgás a térd, csípő és medence mozgást is helytelen irányba befolyásolta
- Jobb térd valgizálódott
- Jobb csípő berotálódott, jobb oldali medencefele elfordult

A Neurac kezelés célkitűzései

A megfelelő izmok…

A megfelelő időben…

A megfelelő mennyiségben

- A funkcionális mozgásminták visszaépítése a neuromuszkuláris kontroll optimalizálásán keresztül
- Megszűntetni vagy csökkenteni a fájdalmakat
- A lokális és a globális izomaktivitást integrálni
- Visszaállítani a normális mozgásterjedelmeket

- Képessé tenni a sportolót, hogy tolerálni tudjon egy megszokott edzést, sportspecifikus mozgást

Copyright Redcord AS

Miért Redcorddal?

Jól működő mozgásrendszer létrehozása, a neuromuszkuláris kontroll optimalizálásán keresztül, funkcionális mozgásminták visszaépítése, normál izomműködési szinergizmusokkal

- Augusztus óta fokozatosan növeltük a terhelést, bekapcsolódott a rendes edzésekbe a többiekkel
- „Azóta odafigyelek, hogy a lábfejem, bokám, térdem egy síkban mozogjanak, jó pozicióban fogjak talajt. Ennek az is az eredménye, hogy talán kevesebb energia vész el oldalirányú mozgásokra és jobban lő a bokám. Érzésre legalábbis mindenképp.”

Legjobb teljesítmény elérése

Fő elemei:

- Lokális szegmentális kontroll

  A szegmensnek rendelkeznie kell az ízület funkcionális stabilitásához szükséges neuromuszkuláris kontrollal

- Az erők átvitele

  A szegmensnek a legoptimálisabb anatómiai helyzetben, a legelőnyösebb úton kell továbbítania az erőket

- Időzítés

  Az adott szegmens körül a megfelelő izmoknak, a megfelelő pillanatban és a megfelelő mennyiségű erővel kell aktiválódni

Copyright
Redcord AS

2019 október elején:
„ Tulajdonképpen teljes értékű munkát tudok végezni edzésen, a Redcordozást folytatom heti 3-4 alkalommal, tehát jó kilátásokkal fogok bele az olimpiai felkészülésbe.

Közös cél, együttműködés

- Hatékony team munka

→ Sérülések, fájdalmak, műtétek elkerülése

→ Hazai sikerek, elégedett sportolók ☺

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!☺