ФИЗИКАЛНА ТЕРАПИЈА ВО ЛЕКУВАЊЕ НА ЗАБОЛУВАЊА НА АХИЛОВА ТЕТИВА

Tendo achillis(tendo calcaneus) е тетива на задната страна на скочниот зглоб преку кој се припојуваат m.gastrocnemius,m.soleus и m.plantaris за петната коска.Се смета дека е најјака тетива во организмот со должина од 15 цм.

Заболувања-

1.Tendinitis-воспаление на тетивата настанува заради зголемен напор,траума и притисок од обувки.Се јавува болка на притисок и при движење,повеќе или помалку изразен оток,а во некои случаи и крепитации(крцкање) при движење.Хроничниот тендинитис се карактеризира со вретенасто задебелување,болно на притисок.
Лекување-Целта е да се намали иритација на тетивата,да се намали болката и воспостави нормална функција.Прво и основно е мирување и имобилизација со лонгета или бандажирање.
-нестероидни антиинфламаторни лекови
-Ка ј хроничен тентинитис може да се дадат стероидни инјекции во перитендинеум(никогаш во самата тетива prади зголемениот ризик од руптура);постои и опција хируршки третман ако тендинитисот не реагира на конзервативна терапија
-физикална терапија
-кинезитерапија-во почетокот се почнува со статички вежби на цел екстремитет,подоцна динамички вежби на стапало,пстепено се прави пасивно и активно истегнување на ахилова тетива и m.triceps sure.

2.Руптура на ахилова тетива-најчеста е кај мажи меѓу 30 и 50 години кои се спортски активни,особено во игри со топка(одбојка,кошарка,бадминтон).Може да биде делумна или потполна.Се јавува нагла ,јака болка во долниот дел на м.triceps sure(во листот на потколеницата)која брзо престанува.Пациентот не може да стои на прсти,на местото на руптурата се јавува вдлабнување,а во петата оток и хематом што често може да го замаскира местото на повредата.
Лекување-
-Хируршко-кај млади атлети и хронични руптури
-конзервативно-имобилизација-кај повозрасни,помалку активни пациенти
И во двата случаи се спроведува физикална терапија за да се спречи настанување на мускулна атрофија,атхезии,да се воспостави нормална функција за потполна спортска активност.

Трајанка Димитријеска
Спец.по физикална медицина