

*REGAN - MIŠELOVE VJEŽBE U TERAPIJI
BOLA U LEĐIMA*

Studenti: Sumeja Bašić, Paša
Kokić, Merima Jahić

SAŽETAK

- Danas su operacije lumbalnog dijela kičme sve češće, te se sukladno tome unaprjeđivala i razvijala fizikalna rehabilitacije. Pošto je lumbalni dio najpokretljiviji te ujedno trpi veliki teret na sebi, upravo da ovom dijelu nastaju mnoge promjene. Sve to je uvjetovalo razvoju fizioterapijskih procedura i tehnika koje imaju značajan utjecaj na postoperativnu rehabilitaciju.
- Cilj ovog rada jeste da prikazemo jedan od načina liječenja problema kičme, tj. vježbe koje se prvobitno mogu koristiti kao prevencija, a zatim kao lijek. Prikazali smo vježbe koje se rade poslije operacije i koje se provode kod kuće kako bi se ojačali trbušni i leđni mišići koji zapravo drže krallježnicu. Metode po Reganu i Mišelu.

UVOD

- Kada govorimo o kineziterapiji, prije svega mislimo na tretman vježbama. Tretman vježbama je suštinski tretman jer podržava, održava ili stimulira sposobnost kretanja i aktivnosti u svakodnevnom radu i životu, koje su odraz ljudskog postojanja. Tretman vježbama je najvažniji tretman koji podstiče i održava tok životne energije koja je osnova postojanja, o čemu se govori u svim tradicijskim knjigama iz ove oblasti.
- Ovaj tretman je neobično značajan kod izmijenjenog fizičko i psihičkog zdravlja, pa i kod najtežih stanja. Tretman ima ulogu i u fazi mirovanja ili nepokretnosti, a više u fazi mobilnosti.
- Faza mobilnosti otpočinje kada su stanje i svi vitalni parametri pacijenta stabilni, a proces koji se izazvao poremećaj je u povlačenju ili je nestao. Da bi pacijent bio u stanju da saraduje treba da ima očuvane neke funkcionalne sposobnosti. U ovoj fazi moguć je velik broj kineziterapijskih aktivnosti, koje se odnose na očuvanje i unapređenje postojećeg stanja pokretljivosti i kretanja, kao i svih organskih sistema za koje su ove aktivnosti vezane.
- Vježbe koje se izvode aktivnim pokretima potpuno i svestrano angažuju cijeli oboljeli organizam, posebno centralni nervni sistem kao regulatora mnogih vitalnih i metaboličkih funkcija, zatim cirkulaciju krvi zbog brže regeneracije tkiva, brže i sigurnije eliminisanje raspadnih produkata metabolizma koji, nagomilani, djeluju toksično i usporavaju oporavak.

- Reganove vježbe najbolje liječe svaki bol u leđima i vratu: jednostavan način da sačuvate zdravlje kičme.
- Serija vježbi koje pomažu kod raznih bolova i tegoba u predjelu leđa i vrata. Regan-Mišelove vježbe brzo dovode do boljitka.
- Doktor Majkl Regan je priznati američki ortopedski hirurg i specijalista za probleme sa leđima i vratom, uključujući hernije, diskove, stenozu kičme (suženje prostora unutar ili oko kičmenog stuba), spondilozu i povrede kičme.
- Mnoge ljude je trajno izliječio od bolova u leđima i vratu serijom vježbi koje je sam osmislio i testirao. Efekat je zaista brz i gotovo magičan, a vježbe su odlične i kao preventiva. Dakle, kad bolovi uminu, nemojte odmah da prestanete sa vježbama, već ih izvodite bar svaki drugi dan, naročito ako pretežno stojite ili sjedite tokom dana.

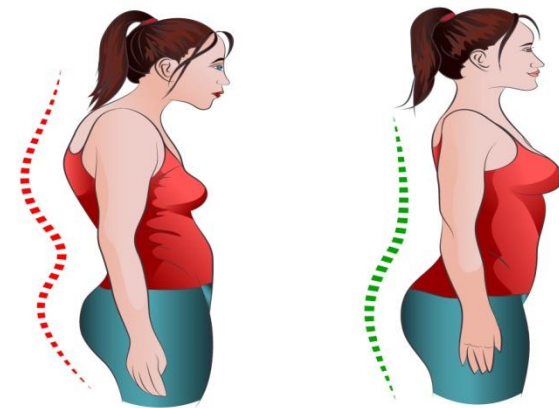


METODE PO REGANU I MIŠELU

- Ova metoda se koristi kod bolova u leđima. Osnovni zadatak je istezanje mišića tijela i ekstremiteta. Posebna pažnja se poklanja istezanju mišića karlice, lumbalnog dijela kičmenog stuba. Na ovaj način se koriguje položaj kičmenog stuba i karlice te se primjenjuje kod diskus hernije.
 - Kralježnica sadrži više od 30 kostiju na okupu. U leđima su još i mišići, tetive, ligamenti. Za ublažavanje udaraca između kralježaka, tu su diskovi. Problem u bilo kojem dijelu kralježnice može uzrokovati bol u leđima.
- Većina bolesti kralježnice nastaje zbog ograničene savitljivosti kao posljedica ozljede ili istegnuća ligamenata. Pogrešan zaokret tijela ili preopterećenje jedne "karike" u lancu može imati bolne posljedice ne samo za kralježnicu nego i brojne mišiće i ligamente koji povezuju kralježnicu.
- Drugi česti uzroci su nepravilno podizanje tereta, loše držanje, nedostatak redovitog vježbanja te debljina. Bol također može biti rezultat ozbiljnijih tjelesnih ozljeda, poput vertebralne frakture i puknuća diska. Nadalje, artritis i degenerativne promjene u kralježnici te određene infekcije zauzimaju visoko mjesto na listi uzročnika.
- Osjetljivost na bolove pojačava se zbog leđne moždine – koja je glavni dio centralnog živčanog sustava te se proteže cijelim kičmenim kanalom čitavom dužinom kralježnice. S kralježnicom su povezani i periferni živci stoga bolovi u kralježnici mogu izazvati slabost i bolove u cijelom tijelu.

- **SPECIFIČNI BOLOVI U LEĐIMA UKLJUČUJU:**

- ankilozantni spondilitis – bolest vezivnog tkiva kod koje se javlja upala kralježnice,
- diskus hernija – deformacija kralježničkog diska,
- infekcije bubrega,
- gojaznost ili pretilost – preopterećenje zglobova i okolnih tkiva kralježnice,
- osteoartritis – kronična, degenerativna bolest zglobova,
- osteomalacija – poremećaj mineralizacije kostiju,
- osteomijelitis – upala kosti s posljedičnim razaranjem istih,
- osteoporoza-gubitak organskog i meralnog dijela kosti,
- Pagetova bolest kosti (kronična bolest skeleta),
- loša postura tijela (držanje),
- trudnoća – preopterećenje zglobova kralježnice i okolnih struktura,

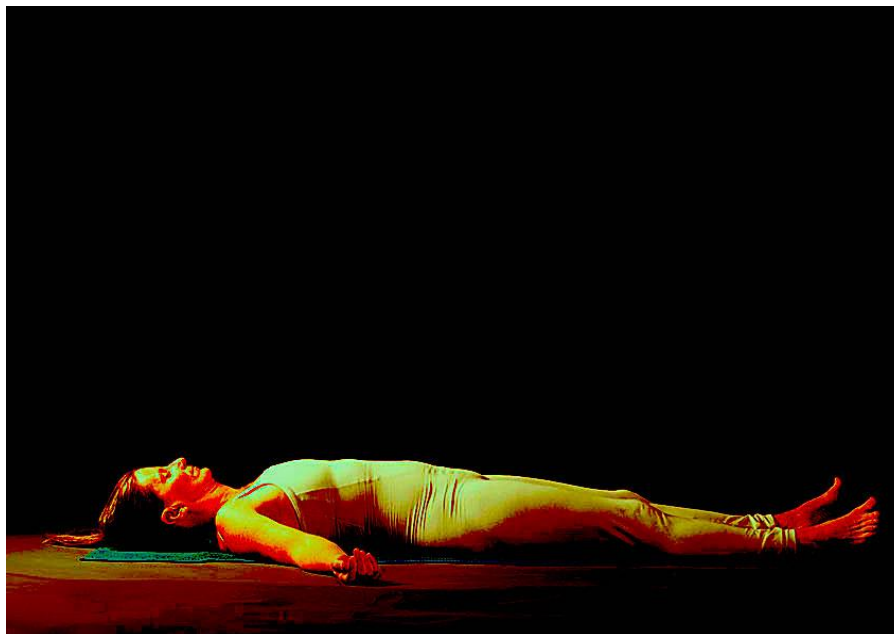


REGANOVE VJEŽBE

- Kod takvih pacijenata, pa ne samo kod njih već i kod svih koji imaju bol u donjem pojasu leđa, (sakralno-lumbalni), neophodno je ojačati gluteusni mišić (zadnjica).
- Ojačanjem gluteusa svakodnevnim Reganovim vježbama, kojima ojačavate i donje trbušne mišiće, kao i skidanjem viška tjelesne mase (ako je neophodno i ima je viška posebno u predjelu stomaka) i uz redovnu manuelnu terapiju takvi pacijenti mogu normalno da žive svoj život bez bola. Ali je potrebna ogromna disciplina.
- Reganova metoda spada u izometričke ili dinamičke vježbe, kojima dajemo prednost u odnosu na statičke vježbe. Ove vježbe moramo prilagoditi pacijentu, pa one ovise o spolu, dobi i mišićnokoštanom sistemu. To su vježbe koje se provode na leđima, smanjuju lumbalnu lordozu, a proširuju intervertebralni prostor i otvore spinalnih korjenova. Prije izvođenja vježbi preporučuje se masaža ili toplina kako bi se smanjila napetost paravertebralnih mišića.
-
- Cilj Reganovih vježbi je povećati mobilnost kičme, ojačati trbušne i leđne mišiće, odnosno ojačati prirodni korzet koji omogućava kvalitetno odvijanje pokreta u kičmenom stubu.
- Vježbe se rade u laganom ritmu sa pažnjom na korektan početni položaj i pravilno izvođenje pokreta. Pri izvođenju vježbi udah je u relaksirajućem položaju, a izdah pri kraju napora.
- Vježbe se rade u serijama sa određenim brojem ponavljanja. U zavisnosti od godina i konstitucije, treba prilagoditi napor tako da vježbanje pričinjava zadovoljstvo.

1. VJEŽBA

- Ležeći na leđima, noge ispružene.
- Zatežemo stopala prema sebi.
- Zadržavamo 5 sekundi.
- Naizmjenično radimo desnom, pa lijevom nogom.
- Vježba se ponavlja 10x.



2. VJEŽBA

- Ležeći na leđima, noge ispružene.
- Zategnuto stopalo kao i u prvoj vježbi.
- Nogu sa zategnutim stopalom podižemo u vis.
- Zadržavamo 5 sekundi.
- Naizmjenično radimo desnom pa ljevom nogom.
- Vježba se ponavlja 10x.



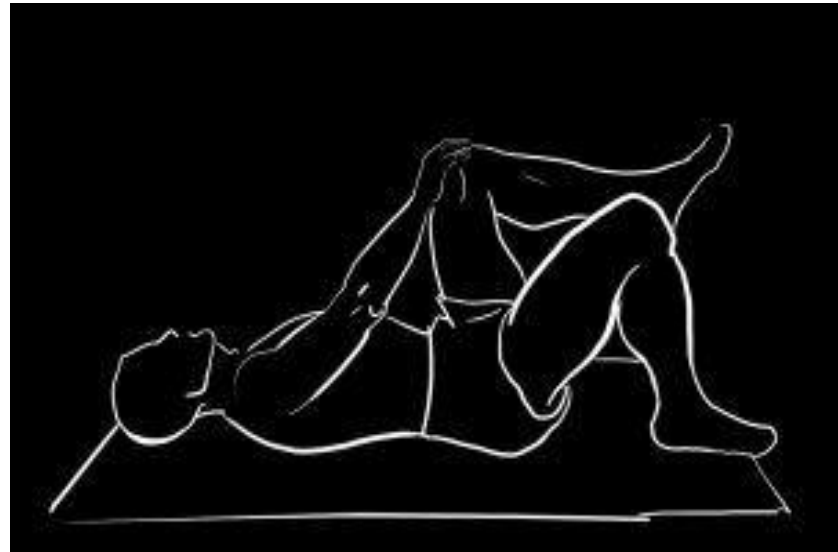
3. VJEŽBA

- Ležeći na leđima, noge ispružene.
- Nogu savijemo u kuku i koljenu.
- Ispružimo u vis.
- Vraćamo se u početni položaj.
- Naizmjenično radimo desnom, pa lijevom nogom.
- Vježba se ponavlja 10x.



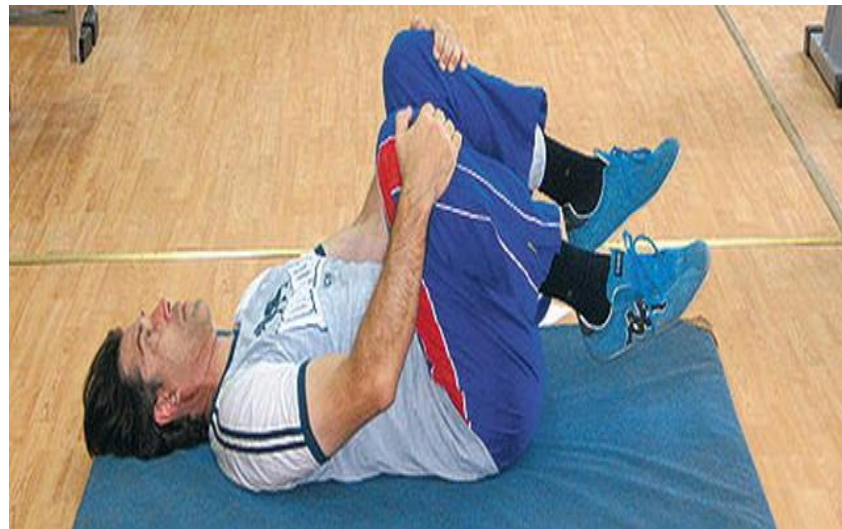
4. VJEŽBA

- Ležeći na leđima, noge ispružene.
- Savijenu nogu obuhvatimo rukama.
- Koljeno privlačimo trbuhu.
- Vraćamo se u početni položaj.
- Naizmjenično radimo desnom, pa lijevom nogom.
- Vježba se ponavlja 10x.



5. VJEŽBA

- Ležeći na leđima, noge su savijene u kukovima i koljenima.
- Privlačimo rukama oba koljena trbušnom zidu.
- Vraćamo se u početni položaj.
- Vježba se ponavlja 10x.



6. VJEŽBA

- Ležeći na leđima, noge savijene u kukovima i koljenima, ruke iznad glave.
- Dotičemo koljena uz istovremeno podizanje glave.
- Vraćamo se u početni položaj.
- Vježba se ponavlja 10x.



7.VJEŽBA

- Ležeći na leđima, noge ispružene, ruke su na potiljku.
- Zatim doticati suprotno savijeno koljeno suprotnim laktom.
- Vraćamo se u početni položaj.
- Naizmjenično radimo desnom, pa lijevom nogom.
- Vježba se ponavlja 10x.



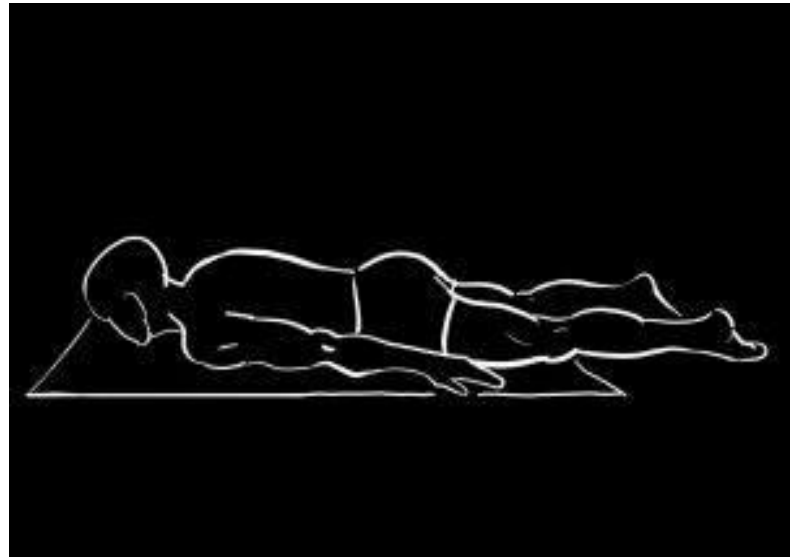
8. VJEŽBA

-Ležeći potrbuške,
ruke su ispružene niz
tijelo.

-Podizati trup do
osjećaja bola.

-Vraćamo se u
početni položaj.

-Vježba se ponavlja
10x.



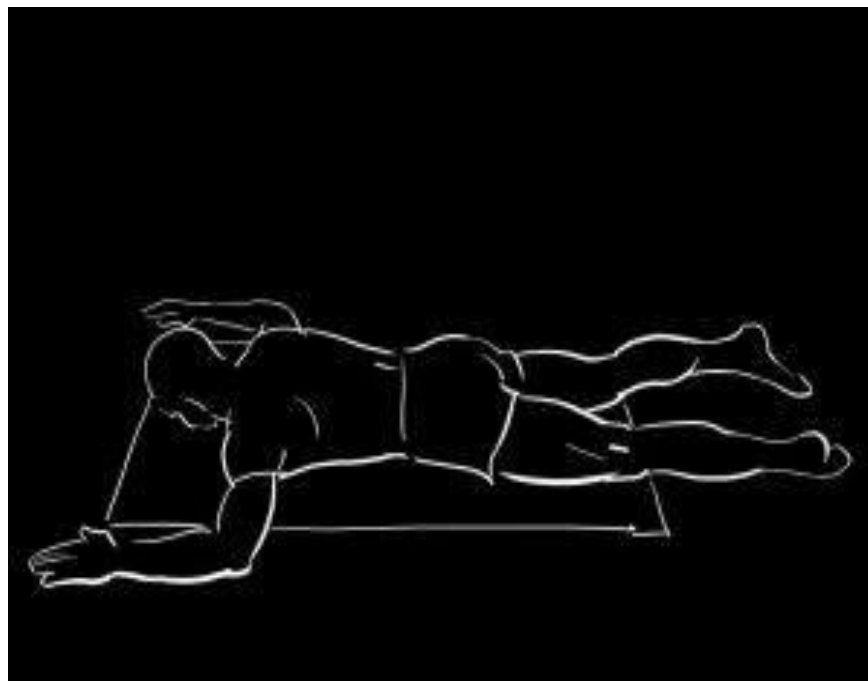
9. VJEŽBA

- Ležeći potrbuške, ruke su sa isprepleteni prstima na lumbalnom dijelu kičme.
- Podizati od podloge glavu i ramena.
- Vraćamo se u početni položaj.
- Vježba se ponavlja 10X.



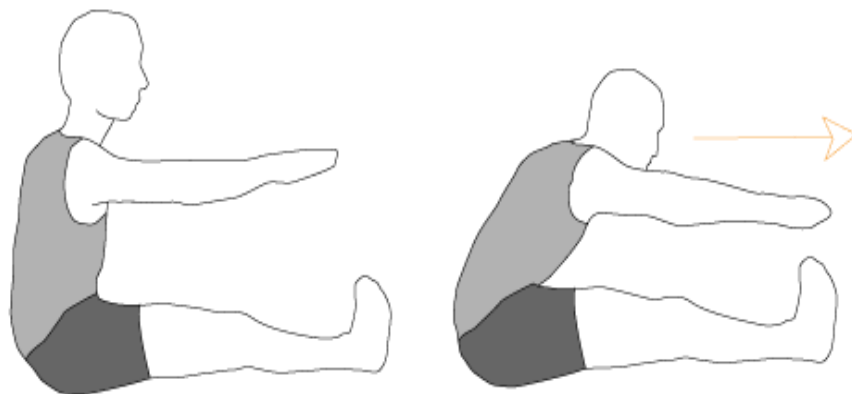
10. VJEŽBA

- Ležeći potrbuške, dlanove staviti u visinu ramena.
- Podizati i potiskivati trup prema nazad ne pomjerajući dlanove.
- Zadržati se nekoliko sekundi.
- Vraćamo se u početni položaj.
- Vježba se ponavlja 10X.



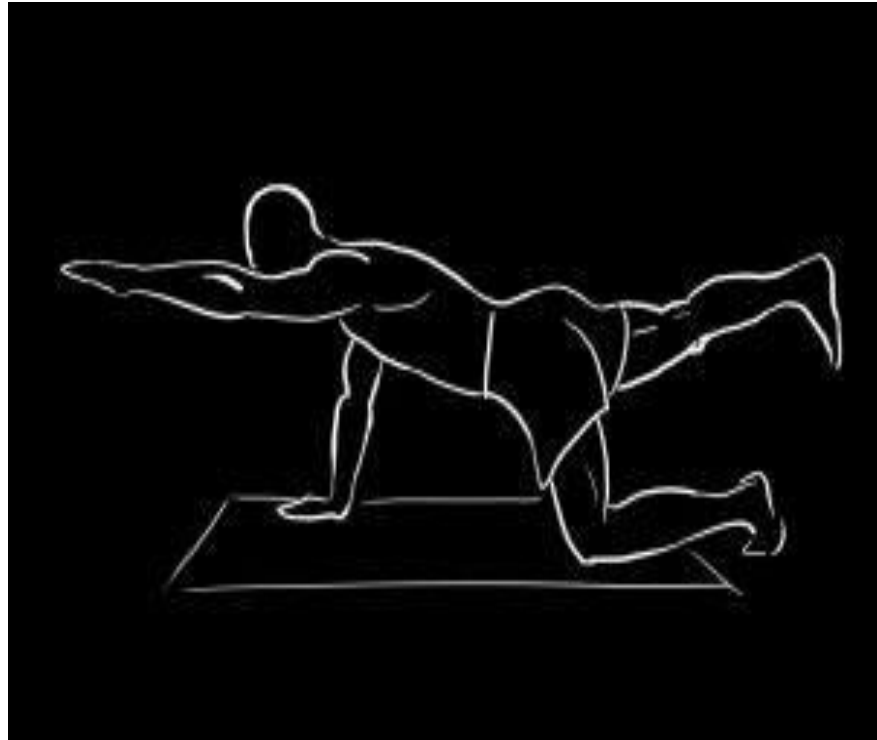
11. VJEŽBA

- Sjedeći noge su ispružene i raširene.
- Naginjemo trup prema jednoj nozi.
- Vraćamo u početnu poziciju.
- Naizmjenično radimo u jednu, pa u drugu stranu.
- Vježba se ponavlja 10X.



12.VJEŽBA

- Četvernonožni.
- Podizati istovremeno suprotnu ruku i suprotnu nogu, glava je u produžetku kičme.
- Vraćamo u početnu poziciju.
- Naizmjenično radimo jednu, pa u drugu drugu stranu.
- Vježbe radimo 10X.



ZAKLJUČAK

- Istezanje i vježbanje je nešto na šta moramo svi više da se fokusiramo, nezavisno od toga da li se neko dosta kreće preko dana ili ne.
- Dokazano je da je redovno istezanje dobro za naše tijelo i um, baš kao i joga.
- Naime, postoje vježbe koje se zovu Regan-Mishelove, a njihova uloga je da ojačaju mišićnu strukturu lumbalno-sakralnog djela kičme, a samim tim da se smanji pritisak na L5-S1.
- Ove vježbe se rade polako i po etapama.
- Mišljenje kroz iskustvo prim.dr.Milorada Jerkana
- Mišelove vežbe se rade u akutnom, subakutnom i hroničnom stadijumu. Sva ova tri stadijuma obuhvataju deset različitih položaja prilikom vežbanja. U **AKUTNOM STADIJUMU** pacijent leži sa savijenim nogama u kolenima, stopala su celom površinom na podlozi, jastuk je ispod glave, ruke prekrštene preko stomaka: a) pacijent kruži kolonom deset puta u jednu i deset puta u drugu stranu. Isto to i drugom nogom. Pokret se izvodi iz kuka. b) privući jedno koleno obema rukama grudnom košu (druga noga miruje) 10 puta, to isto drugom nogom. c) podići stopalo od podloge, kružiti kolonom 10x u jednu i 10x u drugu stranu. To isto i drugom nogom.

- **SUBAKUTNI STADIJUM:** a) zategnuti stomak, inklinirati karlicu (uvrnuti) tako da se lumbalni deo izravna sa podlogom, b) rukama privlačiti kolena grudnom košu. **HRONIČNI STADIJUM:** a) podići glavu, desno rame i desnu ruku 10x. To isto i levo rame i levu ruku (noge ne podizati). b) ruke u stranu, laktovi savijeni pod uglom od 90°, podići glavu i ruku 10x. To isto i drugom rukom (noge ne podizati). c) podići i spustiti opruženu nogu 10x, zatim drugu. Oslonac je na ruke savijene u laktu. d) podići desnu ruku (savijenu u laktu) i glavu kao i levu opruženu nogu (iz kuka) 10x. To ponoviti sa levom rukom i desnom nogom. e) podići glavu gornji deo trupa i ruke savijene u laktovima (približavati lopatice), noge miruju uraditi 10x, f) podići glavu, gornji deo trupa, ruke i opružene noge 10x.
- Reganove vežbe imaju neke nedostatke koje smo kroz praksu uočili i ne zadovoljavaju sve savremene kinziološke principe, jer dok vežbamo dolazi do mobilizacije lumbalnog segmenta i povremene torzije, što sigurno izaziva pogoršanje stanja pacijenta. Lično smatram da je mnogo bolje raditi vežbe po Brunkow-u, pa ću ih sigurno u jednom od narednih tekstova, koji će Stetoskop objaviti, opisati, a daću i kratak opis Reganovih vežbi sa svim nedostacima.

LITERATURA

- Knjige:
- „Osnovi kineziterapije 4“ prim.dr.Dragan Vulović, Beograd, 2008.god.
- „Opća kineziterapija“ Edina Tanović, Sarajevo, 2012.god.
- Opis vježbi iz dokumentacije iz Doma zdravlja Maglaj