



KOMPENZACE

SVALOVÉ

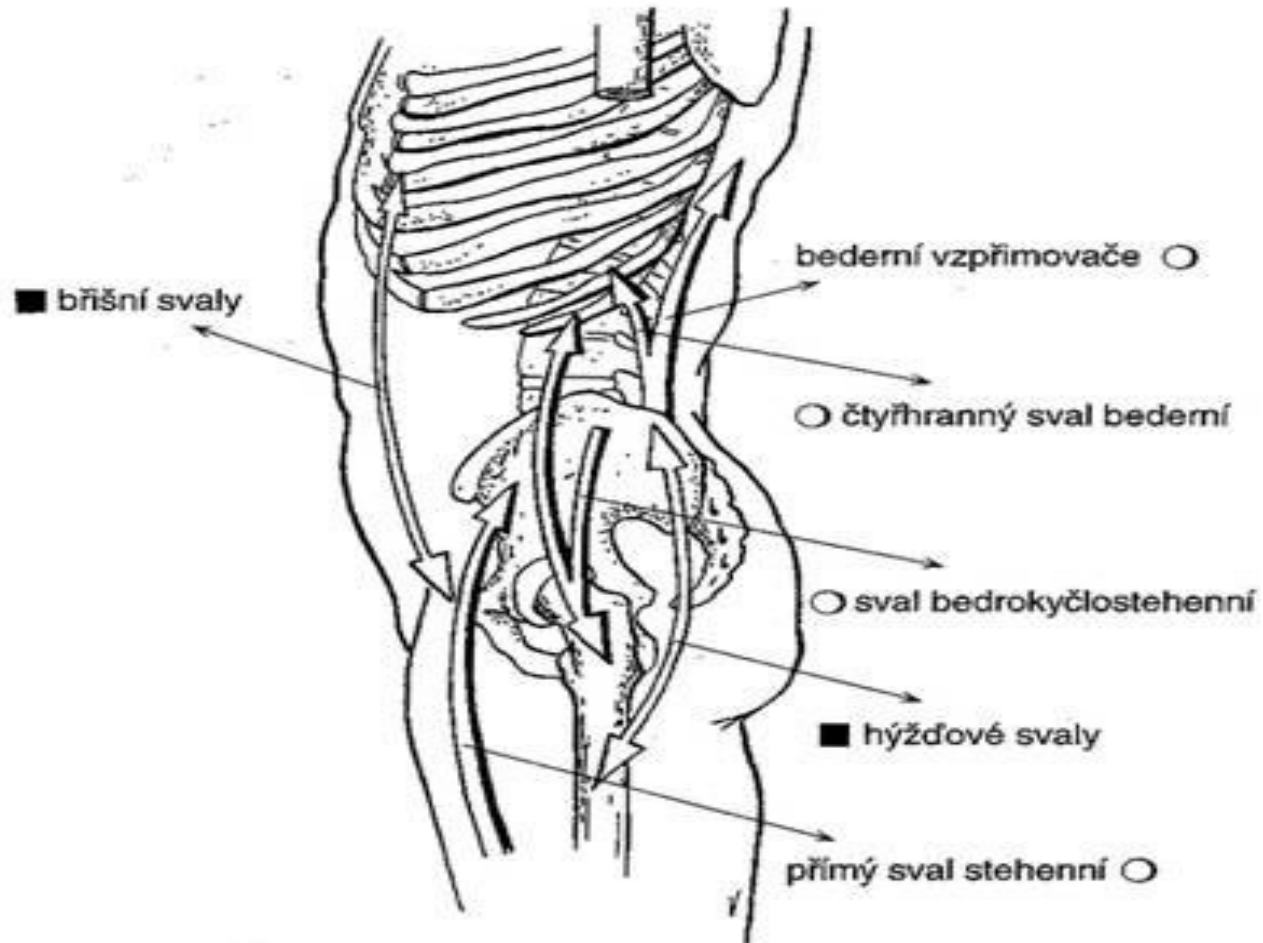
DYSBALANCE

POHYBEM?

Svalové dysbalance - příčiny

- nevhodné, jednostranné funkční zatížení bez dostatečné kompenzace (profesní, sportovní přetížení)
- nedostatek pohybových stimulů - inaktivita
- psychika, stres (neschopnost relaxace, chronická únava)

Dolní zkřížený syndrom



Svaly podílející se na postavení pánve

○ svaly s tendencí ke zkracování

■ svaly s tendencí k ochabování

Projevy

- bederní hyperlordóza
- anteverze pánve
- flexní postavení v kyčelních kloubech, omezení pohybu v kyč. kl.
- chybný pohybový stereotyp extenze v kyčelním kloubu
- chybný stereotyp chůze (kroku)
- změna statických a dynamických poměrů

Úprava

- **uvolnit** – kyčelní kloub, bederní část páteře
- **protáhnout** – flexory kyčelního kloubu (m.iliopsoas, m.rectus femoris+ m.fasciae latae), svaly v oblasti bederní páteře (m. erectores trunci, m.quadratus lumborum)
- **posílit** – hýžd'ové a břišní svaly (m.gluteus maximus, medius et minimus a m. rectus abdominis...)