



KOMPENZACE

SVALOVÉ

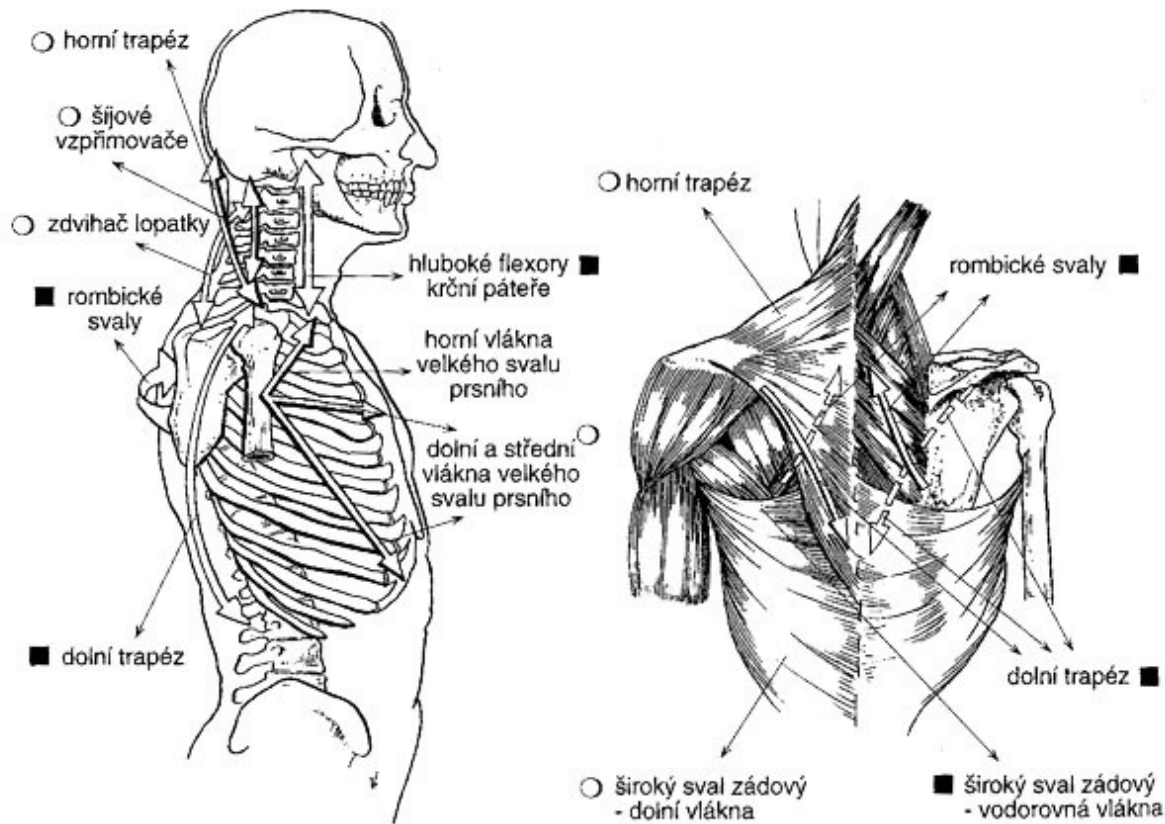
DYSBALANCE

POHYBEM?

Svalové dysbalance - příčiny

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

Horní zkřížený syndrom



Svaly podílející se na držení těla v oblasti hrudníku a krční páteře

○ svaly s tendencí ke zkracování

■ svaly s tendencí k ochabování

(horní vlákna velkého svalu prsního nevykazují výrazně žádnou z uvedených tendencí)

Projevy

- zvětšená krční lordóza
- předsouvání hlavy, brady vpřed
- omezení pohybu předklonu hlavy
- chybný pohybový stereotyp flexe hlavy
- zvětšená hrudní kyfóza
- protrakce ramen
- lopatky jsou odlepeny od páteře

Úprava

- **uvolnit** – pletenec ramenní, krční a hrudní páteř
- **protáhnout** – extenzory hlavy a krku, zdvihače lopatek, trapéz (horní vlákna), prsní svaly
- **posílit** – hluboké flexory hlavy a krku, mezilopatkové svalstvo (správný pohybový st.)