

# OSLABENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

PROBLEMATIKA VYBOČENÍ PÁTEŘE

Lenka Chalupková  
Jana Peterová  
Karolína Fričová

# SKOLIÓZA X SKOLIOTICKÉ DRŽENÍ

- **skolióza** – 3D deformita, vychýlení ve frontální rovině + rotace obratlů
  - konvexní a konkávní strana křivky
  - příčiny – neznámá, vrozené změny, neuromuskulární on., svalové on., úrazy
- neexistuje skolióza bez rotace – když jsou v předklonu lopatky ve stejné výši, není to skolióza
- **skoliotické držení** - funkční porucha páteře bez RTG prokazatelných změn v postavení páteře/obratlů, lze svalovým úsilím vyrovnat

# Léčba skoliózy

- podstatnou roli hraje včasná diagnóza
- fyzioterapie, korzety, operace
- nevyhýbat se pohybu, konzultovat s odborníkem
- důležité správné provedení cviků
- nejčasteji využívané metody: DNS, Vojtova metoda, SM- systém, Klappovo lezení, Metoda podle Schrottovej

# Cvičení (skoliotické držení)

- zlepšení držení těla (správný sed/ stoj)
- aktivace HSS
- úprava pohybových návyků (pokud podporují zlé držení)
- aktivace šikmých svalových řetězců
- aktivace nožní klenby
- kompenzace v rámci sportovních aktivit

- **VHODNÁ CVIČENÍ**
  - dechová cvičení
  - rozvíjení mobility páteře ve všech směrech
  - cviky pro posílení zádových a břišních svalů
  - aktivace nožní klenby
- **NEVHODNÁ CVIČENÍ**
  - jednostranná zátěž
  - zvedání a nošení těžkých břemen
  - skoky s prudkým dopadem
  - kontaktní sporty

# ZDROJE

- SOSNA, A, P VAVŘÍK a M KRBEČ, et al. *Základy ortopedie*. 1. vydání. Praha : Triton, 2001. 175 s. [ISBN 80-7254-202-8](#)
- <https://www.snop.sk/infosnopky/skoliozy/skolioza-koho-postihuje-a-ako-sa-lieci/>
- <https://rehabklinik.sk/c/skolioza/>
- <https://www.fitpraha.cz/skolioza-nebo-skolioticke-drzeni/>