

PNF

LOPATKA

Obecná výchozí poloha: lež na boku zády k terapeutovi

Spodní horní končetina pod hlavou, svrchní před tělem (u hemiparetiků se opírá hřbetem)

DKK flexe v kolenních kloubech, kyčelní kl. lehce flektovány, hlava a trup v jedné ose. Terapeut za pacientem.

pohyb: **anteriorní elevace** držení: čelem k hlavě pacienta, jedna ruka drží zepředu rameno, prsty obtáčejí akromion, druhá pod ní výzva k pacientovi ať provede lopatkou anteriorní elevaci (směrem dopředu nahoru) když pacient provede, terapeut stáhne lopatku do posteriorní deprese a

svaly: m. serratus anterior

pohyb: **posteriorní deprese** držení: dlaň jedné ruky souběžně s dolním úhlem lopatky, prsty směřují k akromionu výzva k pacientovi ať provede lopatkou posteriorní depresi když pacient provede, terapeut stáhne lopatku do anteriorní elevace

svaly: m. latissimus dorsi, mm. rhomboidei

pohyb: **anteriorní deprese** držení: jedna ruka na anteriorním druhá na posteriorním okraji axilly, prsty směřují k lokti výzva k pacientovi ať provede lopatkou anteriorní depresi Schéma diagonál lopatky když pacient provede, terapeut stáhne lopatku do posteriorní elevace a lehce zapruží

svaly: m. pectoralis major et minor

pohyb: **posteriorní elevace** držení: jedna ruka položená na m. trapezius prsty se opírá o spinu, druhá pod ní výzva k pacientovi ať provede lopatkou posteriorní elevaci když pacient provede, terapeut stáhne lopatku do anteriorní deprese

svaly: m. levator scapulae, pars cranialis et medialis m. trapezius