

PNF

## PÁNEV

VP pro všechny polohy: pacient leží na boku s pokrčenými DK, spodní HK je pokrčena pod hlavou

pohyb: **anteriorní elevace** držení: prsty jedné ruky drží horní okraj lopaty kyčelní, druhá hned za ní, dlaň však nedrží pánev shora výzva k pacientovi ať provede anteroiorní elevaci když pacient provede, terapeut stáhne pánev do posteriorní deprese

svaly: m. obliquus externus abdominis (kontralaterální), m. obliquus internus abdominis ipsilaterární)

pohyb: **posteriorní deprese** držení: jedna ruka drží tuber ischiadicum, druhá položena pod ní výzva k pacientovi ať provede posteriorní depresi když pacient provede, terapeut stáhne pánev do anteroiorní elevace

svaly: m. quadratus lumborum (kontralaterální), m. iliocostalis lumborum (ipsilaterární), m. longissimus thoracis (homolaterární)

pohyb: **anteriorní deprese** držení: jedna ruka drží horní okraj lopaty kyčelní, druhá je položená na tuberositas tibiae výzva k pacientovi ať provede anteroiorní depresi když pacient provede, terapeut stáhne pánev do posteriorní elevace

svaly: m. obliquus abdominis internus (kontralaterální), m. obliquus abdominis externus (ipsilaterární)

pohyb: **posteriorní elevace** držení: jedna ruka drží horní okraj lopaty kyčelní shora, druhá je za ní výzva k pacientovi ať provede posteriorní elevaci když pacient provede, terapeut stáhne pánev do anteroiorní deprese

svaly: m. quadratus lumborum (ipsilaterární), m. latissimus dorsi (homolaterární), m. iliocostalis lumborum, m. longissimus thoracis