

medi

Syndrom pes anserinus

Cviky na podporu terapie

Poradte se prosím nejprve se svým lékařem nebo terapeutem.

medi. I feel better.



1. Šlapání jednou nohou jako na kole

3 x 20 sekund 60 sekund

Cíl

- Rozehřát se.

Výchozí poloha

- Lehněte si, bedra přitiskněte k podlaze, podepřete se předloktím o zem.

Cvik

- Ohněte pravou nohu a zvedněte ji.
- Dělejte pravou nohou kruhový pohyb ve vzduchu (jako byste šlapali na kole).
- Cvik zopakujte s levou nohou.
 - ✓ Bedra mějte stále přitisknutá k podlaze.



2. Aktivace skupiny pes anserinus

10-15x

Cíl

- Posílit skupinu svalů upínajících se na šlachy pes anserinus.

Výchozí poloha

- Uvažte pás kolem nohy stolu.
- Pásem provlečte kotník.
- Stoupněte si vzpřímeně, přeneste váhu na obě nohy, postavte se před stůl a roznožte na šířku kyčlí, podle potřeby se o stůl opěte.
- Nohu provlečenou v pásu mírně pokrčte.

Cvik

- Zanožte tak, aby přitom pata směřovala nahoru a dovnitř (směrem ke druhému rameni).
 - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.
 - ✓ Držte trup vzpřímeně, pohybujte pouze boky a kolena.



3. Most s fyzioterapeutickým pásem Physioband

10-15x

Cíl

- Posílit svaly na zadní straně stehen (ischiokrurální svaly).

Výchozí poloha

- Svažte pás a přetáhněte si ho přes stehno tak, aby byl umístěn těsně nad kolenem.
- Lehněte si na záda.
- Zvedněte nohu – nohy roztáhněte na šířku kyčlí.
 - Důležité: Pás by měl být stále mírně napnutý.

Cvik

- Zvedněte pánev do mostu a kolena přitom mějte roztažená na šířku kyčlí.
- Pomalu položte pánev zpět na zem a přitom držte pás napnutý.
 - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.



4. Ohýbání kolen s pásem Physioband

3 x 15x

Cíl

- Posílit svaly na přední straně stehen (čtyřhlavý sval).

Výchozí poloha

- Svažte fyzioterapeutický pás a přetáhněte si ho přes stehno tak, aby byl umístěn těsně nad kolenem.
- Postavte se a rozkročte nohy na šířku kyčlí.

Cvik

- Vystrčte hýždě dozadu a udělejte malý podřep.
- Přitom roztahuje kolena od sebe proti tlaku pásu Physioband.
- Váhu přeneste na paty a trup.
- Zaujměte opět výchozí polohu.
 - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.
 - ✓ Dbejte na to, abyste měli stále zpevněný trup.



5 a. Protahování vestoje

3 x 45 sekund 60 sekund

Cíl

- Protáhnout vnitřní stranu stehen (přitahovačů).

Výchozí poloha

- Postavte se s širokým rozkročením nohou.

Cvik

- Přeneste váhu na jednu stranu a přitom krčte koleno na stejné straně, držte přitom druhou nohu nataženou.
 - ✓ Důležité: Trup držte rovně.
 - ✓ Cvik proveďte nejprve s jednou a pak s druhou nohou.



5 b. Protahování vsedě

3 x 45 sekund 60 sekund

Cíl

- Protáhnout svaly na zadní straně stehen (ischiokrurální svaly).

Výchozí poloha

- Sedněte si na zem.
- Jednu nohu natáhněte před sebe, druhou nohu pokrčte v koleni tak, aby se chodidlo dotýkalo vnitřní strany stehna natažené nohy.

Cvik

- Pohybujte horní částí těla ve směru natažené nohy.
- Cvik proveďte nejprve s jednou a pak s druhou nohou.



medi.
I feel
better.

