

medi

Patelofemorální bolestivý syndrom

Cviky na podporu terapie

Poradte se prosím
nejprve se svým lékařem
nebo terapeutem.

medi. I feel better.



1. Protahování kolen pro zahřátí svalů

2 x 45
sekund 60
sekund

Cíl

- Rozehřát se.

Výchozí poloha

- Posadte se na vyšší židli nebo na stůl.
- Nohy nechte volně svěšené.

Cvik

- Střídavě volně kývejte předkolením dopředu (s plným protažením) a dozadu.
 - ✓ Horní část těla držte rovně.



2 a. Dynamický dřep

3 x 15 x

Cíl

- Posílit svaly na přední straně stehen (čtyřhlavý sval) a stabilizovat osu nohy.

Výchozí poloha

- Postavte se tak, abyste měli chodidla roztažená od sebe na šířku ramen, trup držte rovně a chodidla vytočte mírně směrem ven.

Cvik

- Natáhněte paže dopředu v úrovni hrudníku a sepněte ruce.
- Tlačte hýždě směrem dozadu a dolů.
- Poté se vraťte do výchozí polohy.
 - ✓ Držte přitom trup rovně.
 - ✓ Paty stále tiskněte do podlahy.



2 b. Ohýbání kolen – s cvičební gumou

3 x 15 x

Cíl

- Posílit svaly na přední straně stehen (čtyřhlavý sval) a aktivovat odtahovače kyčlí.

Cvik

- Tlačte hýždě směrem dozadu a přejděte do dřepu.
- Přitom tlačte kolena dopředu proti tlaku gumy.
- Vraťte se do výchozí polohy.
 - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.
 - ✓ Dbejte na to, abyste měli stále zpevněný trup.
 - ✓ Horní část těla držte rovně.
 - ✓ Paty stále tiskněte do podlahy.

Výchozí poloha

- Přetáhněte si gumu přes nohy tak, aby byla umístěna nad kolena.
- Postavte se tak, abyste měli chodidla od sebe na šířku ramen, trup držte rovně.



2 c. Ohýbání kolen – s míčem (případně s polštářem)

3 x 15 x

Cíl

- Posílit svaly na přední straně stehen (čtyřhlavý sval) a aktivovat odtahovače kyčlí.

Výchozí poloha

- Postavte se rovně.
- Mezi kolena si umístěte míč.

Cvik

- Tlačte hýždě směrem dozadu a přejděte do dřepu.
 - ✓ Trup držte rovně.
 - ✓ Paty stále tiskněte do podlahy.
 - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.
 - ✓ Dbejte na to, abyste měli stále zpevněný trup.



3. Natahování kolena s cvičební gumou

3 x 15 x

Cíl

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

Výchozí poloha

- Navlékněte gumu na přední nohu stolu.
- Posadte se na stůl a provlékněte gumou kotník.
- Ohněte nohy do úhlu 90°, prsty směřují dopředu.

Cvik

- Natáhněte nohu na délku boty a poté ji opět srovnejte.
 - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.



4. Protahování vleže

3 x 45
sekund pauzy
mezi cviky

Cíl

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

Výchozí poloha

- Lehněte si na bok tak, abyste nohu, kterou chcete cvičit, měli nahoře.
- Nohu vespod pokrčte do úhlu 90°.

Cvik

- Ohněte nohu nahoře dozadu.
- Uchopte chodidlo a patu přitáhněte k hýždím, dokud neucítíte, jak se napínají svaly na přední straně stehna.



medi.
feel
better.



medi