



PLECOVÝ KLÍB – CVIČENIE (2. časť)

Mgr. Daniela Biščová

Každý z nás neustále používa **horné končatiny**. Väčšinou, sú to samé **bežné úkony**, ako práca s počítačom, s mobilom, jazdenie, jedenie, obliekanie a pod. Obrovskú ohybnosť najpohyblivejšieho kĺbu – pleca využívajú hlavne tanečníci, športovci.

Často sa stáva, že si prvé ťažkosti ani nevšimneme a zanedbáme ich. **Zmena postavenia šije a pliec, mierne obmedzenie pohybu, bolestivosť v určitej polohe hornej končatiny, pobolievanie krčnej chrbtice alebo lakťa pri zaťažení.**

Prevencia, je najdôležitejším bodom ako predchádzať ťažkostiam. Ak, už ťažkosti vznikli, nemenej dôležitá je aj **komplexná liečba**. Vtedy je potrebné navštíviť Vášho lekára, ktorý Vás v prípade potreby pošle na ďalšie vyšetrenie (ortopedické, röntgenové...). Podľa príčiny (degeneratívna, zápalová, traumatická...) sa určuje priebeh liečby, ako aj rehabilitácie. Liečba je často kombináciou liekov (proti bolesti, zápalu, na kĺbnu výživu), fyzikálnej terapie a pohybovej liečby – **rehabilitácie**, kde Vás odborník oboznámi s vhodnými cvikmi.

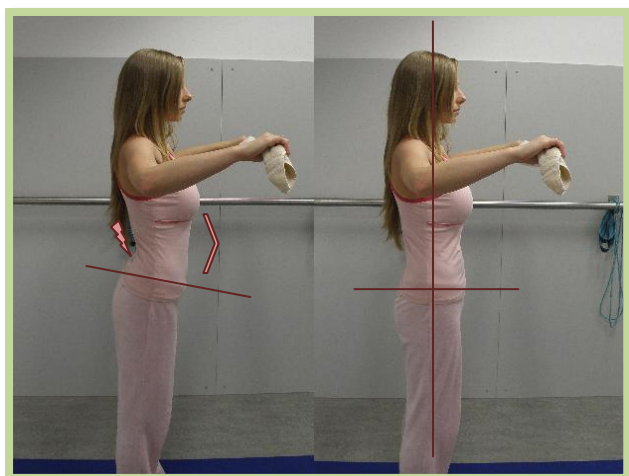
Ak, chcete problémom s plecovým kĺbom predísť, musíte sa starať o správnu funkciu svalov a dostatočnú pohyblivosť celej hornej končatiny a chrbtice.

Pri cvičení je dôležité precvičiť si celý rozsah pohybu kĺbu. Často sa používajú pomôcky ako uterák, lopta na cvičenie, palica a neskôr závažie. Cviky môžeme rozdeliť na uvoľňujúce, strečové, posilujúce, funkčné a zamerané na rozsah pohybu.

Nasledujúce cviky patria medzi strečové – ťahajúce svaly. Ak, máte ťažkosti s plecom poraďte sa o cvičení s odborníkom. Pri cvičení by ste mali cítiť nižšie popisovaný nebolestivý ťah. Ak cítite bolesť, alebo neviete ako cvik prevádzať poraďte sa pred cvičením s odborníkom!



Správne držanie tela pri cvičení



Stojíte na šírku bedrových kĺbov, panva musí byť v neutrálnom postavení – ako to vidíte na pravom obrázku – pozor, brušné svaly sú aktivované na udržanie správnej polohy panvy. Šija a plecia zostávajú uvoľnené, krk a hlava sú napriamené a vytiahnuté „za zadné vlasy“ do výšky – pozeráte sa kolmo pred seba.

Strečing

Každý cvik opakujte 2-3 krát a v každej polohe ostaňte 5-7 sekúnd – pravidelne dýchajte. Potom cvičte to isté s druhou rukou.

1. Pravú hornú končatinu vzpažte a pokrčte v lakti tak, aby ste si dlaň položili zozadu na chrbát. Druhou rukou si uchopíte lakeť pravej končatiny.

Tlak: lakeť tlačíme za predlaktím

Ťah: cez rameno až k bočným rebrám



2. Predpažte pravú končatinu a pokrčte v lakti. Dlaň smerujte za protilahlé plece, lakeť držíte v rovine pred sebou. Dlaň druhej končatiny priložte na lakeť.

Tlak: dlaňou tlačíme pravý lakeť za nás

Ťah: medzi lopatkou a chrbticou na strane natáhovanej končatiny



3. Upaženú ruku dlaňou oprite o stenu vo výške pleca a celé telo mierne otáčajte do protiľahlej strany

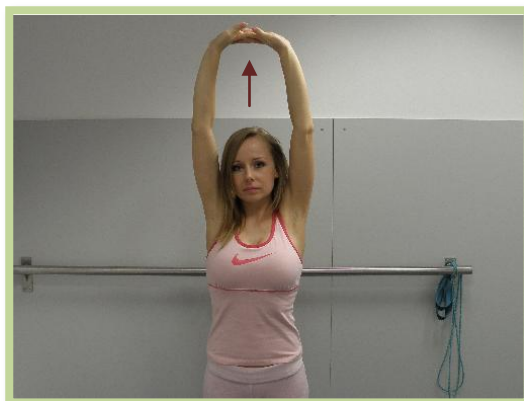
Ťah: mierny ťah na prednej strane pleca až k predlaktiu



4. Prepleťte si prsty oboch rúk a končatiny vzpažte tak, že dlane a prsty vyvrátite k stropu. Pozor, hlavu a chrbticu udržujete vzpriamene.

Tlak: ťaháme sa do výšky k stropu

Ťah: na predlaktiach pod pazuchami až po rebrá



5. Prepleťte prsty oboch rúk a končatiny predpažte tak, že dlane otočíte smerom von, ťaháte sa do predpaženia.

Ťah: predlaktia a oblasť pleca medzi lopatkami



6. Vzpažíte ľavú hornú končatinu, druhou si ju uchopíte za zápästie. Ťaháte sa za zápästie do pravej strany, môžete sa mierne ukloniť v smere naťahovanej končatiny.

Ťah: pod pazuchou, pod lopatkou a na rebrách



7. Chytíte si uterák (palicu) za chrbtom (jedna ruka zhora a druhá zdola). Striedajte ťah – raz hornú ruku vystierate k stropu, potom spodnú ťaháte dolu k zemi.

Ťah: Smerom hore – v oblasti pleca, smerom dolu – na ramene, pod lopatkou a na rebrách



Pri strečingu si dávajte pozor na správne postavenie celého tela, nezadržívajte dych a v prípade potreby si kedykoľvek oddýchnite (ľahnite si na zem, vytraste si končatiny, pokrúžte plecami dozadu...)

Už ste si stihli ponaťahovali plecia? Tak vám, nabudúce pribudnú základné posilňujúce cvičenia.

ZAÚJÍMAVOSŤ - často sa stretávame s termínom ramenný kĺb a nie plecový kĺb. Dá sa povedať, že ramenný kĺb je odvodený z češtiny a správne sa má označovať ako plecový kĺb. Plece je spojenie lopatky, kľúčnej kosti a ramennej kosti.

Newsletter nabudúce:

Plecový kĺb – CVIČENIE (3. časť)

Máte otázky, postrehy, komentáre?

info@skolachrbta.sk

Alebo sa obráťte sa na Poradňu Školy Chrbta:

poradna@skolachrbta.sk

