

CVIKY A RADY PRO PŘETÍŽENÉ HORNÍ KONČETINY

ÚVODNÍ PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ HORNÍCH KONČETIN



- protažení s propletenými prsty a dlaněmi vytočenými dopředu a nad hlavou (obr. 1, obr. 2)
- protřepání ramen, paží i zápěstí (obr. 3)

PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ RAMENE



- kroužení uchopenými lokty před trupem a nad hlavou (obr. 1)
- kroužení rameny (obr. 2)
- kývavé pohyby vpřed a vzad (obr. 3)
- protažení s tyčí (thera-bandem, gumou) (obr. 4)
- stažení lopatek dolů k páteři (posílení též mezilopatkových svalů) (obr. 5)

PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ LOKTE



- protřepání lokte, úchop nad šterbinou (obr. 1)
- protažení extenzorů (natahovačů) – prsty dole (obr. 2)
- protažení flexorů (ohybačů) – prsty nahoře (obr. 3)
- masírování třením nebo míčkem (obr. 4, obr. 5)

PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ ZÁPĚSTÍ A PRSTŮ



- střídavé svírání rukou v pěst a roztahování prstů (obr. 1)
- tření rukou a překlápění dlaní (obr. 2)
- protažení ruky druhou rukou (vhodné u syndromu karpálního tunelu) (obr. 3)
- protažení zápěstí a prstů (obr. 4)
- posílení pomocí míčků (obr. 5)

VHODNÉ +

- + vhodný úchop, správná velikost nářadí (podle velikosti ruky)
- + optimální dosahové vzdálenosti
- + správná poloha kloubu v neutrální poloze
- + břemena nosit oboustranně
- + izometricky posilovat svaly horních končetin a svalový korzet včetně stabilizátorů lopatek
- + v mikropauzách relaxovat horní končetiny (např. opřením o předloktí či opěrky židle)
- + při akutních obtížích klid, imobilizace (epikondylární bandáž, kineziotaping apod.)

NEVHODNÉ -

- činnosti s dlouhodobě zvednutými horními končetinami
- nadměrná námaha
- švihové pohyby
- chlad
- jednostranné nošení břemen, zvláště na rameni
- trvalé opírání o loket
- nevhodné nářadí (velikost, délka, ostré hrany)