O pohybu 21. 10. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Bolí vás kolena? Zkuste je rozhýbat pomocí jednoduchých cviků!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Boli-vas-kolena-Zkuste-je-rozhybat-pomoci-jednoduchych-cviku!__s10011x20410.html

Bolest kolen trápí velkou část populace. Příčinou může být samozřejmě onemocnění (artróza, artritida atd.) anebo také špatný pohybový stereotyp, kdy jsou některé svaly v těle přetížené a některé naopak ochablé. Tím může vzniknout svalová nerovnováha, která má často za následek i bolest našeho pohybového aparátu, včetně kolen. Pojďme se podívat na cviky, které posílí dolní končetiny tak, abyste svá kolena příliš nezatěžovali, ale i tak zpevnili vaše svaly.

Koleno je jeden z nejsložitějších kloubů v celém našem těle, skládá se **ze dvou velkých kostí - stehenní (femur) a holenní (tibia), mezi nimiž jsou menisky.** Ty pomáhají odpružit kost stehenní a rozprostřít hmotnost těla na holenní kost.

Stabilita kolenního kloubu je zajištěna pomocí předního a zadního zkříženého vazu, postranními vazy a úponem čtyřhlavého svalu stehenního (m. quadriceps femoris). Důležité jsou i šlachy a úpony okolních svalů, které kolenu poskytují stabilizaci.

Pro to, **aby koleno bylo stabilní, je nutné nejen posilovat a zpevnit tak svaly**, které se u kolena nacházejí, ale současně tyto svaly i protahovat. Jaké cviky tedy aplikovat v denní praxi?

1. cvik: Stoj na jedné noze s následným předklonem

- Stoupněte si na jednu nohu. Dbejte na to, aby bylo chodidlo položené celou plochou do podložky.
- Druhou nohu zvedněte do výše kyčle a ohněte v koleni.
- Ruce si můžete vložit v bok, případně se jednou rukou chytněte nějaké opory (židle, zeď).
- S nádechem se lehce předkloňte a nohu posuňte vzad, držte ji stále pokrčenou, s výdechem se vraťte do výchozí pozice. Pohyb vychází z kyčlí.
- Dbejte stále na rovná záda, udržujte kontakt celé plochy chodidla s podložkou.

Opakujte alespoň 10x na každou nohu.

Proč toto cvičit?

- Cvik posílí svaly dolních končetin, stabilizuje kolenní kloub, kyčel a kotník.
- Aktivují se svaly chodidla a lýtek.

2. cvik: Pohupování tělem ze sedu na zemi

- Sedněte si na zadeček na zem, nohy pokrčte v kolenou, chodidla opřete do země.
- Ruce položte dlaněmi na zem, prsty směřují dopředu.
- Vytáhněte se z ramen a zvedněte zadeček. S výdechem se zhoupněte zadečkem směrem k patám, s nádechem vraťte zadeček opět do výchozí pozice. Kolena by při cviku neměla předcházet špičky.

Opakujte alespoň 10x ve dvou sériích.

Proč toto cvičit?

- Oporou o ruce i chodidla ulevíte kolenům, jelikož nemusí držet váhu celého těla.
- Posilujete nejen svaly dolních končetin, čili svalů, které se ke kolenům upínají a drží jeho stabilitu, ale jako bonus je i procvičení svalů horních končetin a středu těla.

3. cvik: Extenze (natažení) nohy v sedu na židli

- Sedněte si vzpřímeně na židli, zadeček posuňte blíže ke hraně židle. Nohy jsou opřené chodidly do země a v kolenu svírají pravý úhel.
- U nohy, kterou budete procvičovat, si srovnejte chodidlo do „fajfky“, tzn. špičku přitáhněte co nejvíce k holeni.
- Poté nohu s výdechem natáhněte před sebe a snažte se zatnout přední sval stehenní. Nohu nezvedejte výš než do úrovně kyčle. Chodidlo mějte stále ve „fajfce“.
- S nádechem vraťte nohu zpět na zem do pokrčení.
- Cvik je možné provádět i s gumovým expandérem.

Proveďte 10 opakování na každou nohu ve dvou sériích.

Proč toto cvičit?

- Cvičení pomáhá zpevnit čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris) a také zlepšuje stabilitu kolenního kloubu. Quadriceps femoris se upíná na přední stranu kolenního kloubu. Čím silnější tento sval bude, tím více se uleví namáhaným kolenům.

4. cvik: Stlačování overballu (polštáře) o zeď

- Postavte se zády ke zdi. Tělo držte rovné, záda vzpřímená, hlavu v prodloužení páteře.
- Jednu nohu posuňte mírně vpřed pro udržení lepší stability těla při cviku.
- Druhou přisuňte ke zdi o něco blíže a vložte si za koleno mírně nafouklý overball (nebo polštářek).
- S výdechem zatlačte nohou do overballu, končetina se tímto pohybem natáhne, zatněte přední stranu stehna.
- S nádechem balon uvolníme a nohu povolíme.

Proveďte 10x na každou nohu.

Proč toto cvičit?

- Cvik posiluje především přední stranu stehna, tedy čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris) a také zlepšuje stabilitu kolenního kloubu.

Jaký sport (ne)dělat pro zdravá kolena?

Zdraví svých kloubů a kolen můžete podpořit i dalšími sporty. **Jaké jsou vhodné?** Jednoznačně **chůze** – nejpřirozenější pohyb člověka, dále nordic walking, jízda na kole (rotopedu) spíše ve vzpřímenějším sedu, pilates, posilování zaměřené na svalové skupiny okolo kolen a dolní končetiny, cvičení na gymballech, rehabilitační cviky a protahovací cvičení, které přispějí k větší pružnosti a přizpůsobivosti kloubu. Skvělé je i cvičení v bazénu s teplou vodou.

- Naopak **nevhodné jsou všechny sporty způsobující náraz, tvrdý dopad, doskok, prudké změny pohybu, nebo takové, kde dochází**

k rotacím v plné rychlosti (např. tenis, squash, lyžování, fotbal, volejbal, basketbal atd.).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je fitness trenérka)

bolest kolen chůze cviky na kolena jak zlepšit flexibilitu jízda na kole nordic walking plavání pohybové návyky pohybový stereotyp posilování protahovací cviky rehabilitace svalová dysbalance uvolňovací cviky vhodný pohyb pro klouby zdravotní cvičení

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz