

AU AU, MOJE BOLAVĀ• KOLENA, PROĀĀE TAK BOLĀ•?

StĀ™eda, 08 prosinec 2021

Kdopak by je nemĀ›l... KolĀ-nka mĀ›me obĀ•as bolavĀ› i v dĀ›tstvĀ-. Nikdy jsem nepochopila, jak jsem v mlĀ›dĀ- mohla mĀ-t t hladkĀ› a docela hezkĀ› kolena, kdyĀ¼ jsem je v dĀ›tstvĀ- mĀ-vala tak Ā•asto natluĀ•enĀ›, ostrupatĀ›nĀ›. A kdyĀ¼ jsem pozd jednala opatrnĀ›ji, vĀ›jehno se zahojilo a bylo po odĀ™eninĀ›ch i bolestech. JenĀ¼e postupem let kolena bĀ½vajĀ- Ā•asto zatĀ-Ā¼ena hmotnostĀ- celĀ©ho tĀ›la a toto zatĀ-Ā¼enĀ- se mĀ-Ā¼e nĀ›sobit prudkostĀ- dopadu (napĀ™. pĀ™mi bĀ›hĀ›nĀ-, chĀ›zi z kopce, ze schodĀ›).

Pak uĀ¼ se to veze, pak uĀ¼ se to kumuluje: svalovĀ› slabost, vystavenĀ- chladu, poranĀ›nĀ- kloubu, opakujĀ-cĀ- se nebo nĀ›hlĀ› zĀ›tĀ›Ā¼, obezita, dĀ›diĀ•nost (vadnĀ© postavenĀ-), stĀ›rnutĀ- Ā•i pooperaĀ•nĀ- stavy patĀ™Ā-k nejĀ•astĀ›jĀ›mi pĀ™Ā•inĀ›m bolesti kolene.

AkutnĀ-
bolesti mohou bĀ½t zpĀ›sobenĀ© naraĀ¼enĀ-m, namoĀ¼enĀ-m z dĀ›vodu nadmĀ›rnĀ©ho natahovĀ›nĀ- (projevuje se nestabilitou a trpĀ- pak takĀ© okolnĀ- svaly, vazy, pouzdra a Ā›lchy), natrĀ¼enĀ-m vazĀ-, Ā°ponĀ- Ā›lach, menisku nebo zranĀ›nĀ-m Ā•Ā©Ā›ky. Naopak chronickĀ© bolesti kolene jsou zpĀ›sobeny degeneracĀ- Ā› zĀ›nĀ›tem kloubu. Znovu opakujĀ- vĀ¼dyĀ¥ patĀ™Ā- k tĀ›m nejvĀ-ce zatĀ›Ā¼ovanĀ½m kloubĀ-m v lidskĀ©m organismu, coĀ¼ se bohuĀ¼el zvlĀ›Ā›tĀ› u nĀ›kterĀ½ch muĀ¼Ā› projevuje nepĀ™Ā-jemnĀ½mi bolestmi a praskĀ›nĀ-m. ObĀ•as kolena zabolĀ- kaĀ¼dĀ©ho, ale pokud nedokĀ›Ā¼ete udĀ›lat vĀ-ce krokĀ- bez bolestivĀ© grimasy nebo nepĀ™Ā-jemnĀ©ho praskĀ›nĀ-, mĀ›li byste se nad sebou zamyslet. Pro zaĀ•Ā›tek nenĀ-nutnĀ© podstupovat chirurgickĀ½ zĀ›krok, protoĀ¼e bolesti kolene se mĀ-Ā¼ete vcelku snadno zbavit za pomoci efektivnĀ-ch cvikĀ-. JakĀ© cviky na bolesti kolene opravdu hodnĀ› fungujĀ-?

ProtahovĀ›nĀ- ve stoje

JednĀ-m
z nejĀ°Ā•innĀ›jĀ›ch cvikĀ- na bolest kolene je protahovĀ›nĀ- dolnĀ-ch konĀ•etin ve stoje. Nejprve se rozkroĀ-te na Ā›Ā-Ā™ku bokĀ-, pravou Ā›piĀ•ku chodidla chytnĀ›te a zvednĀ›te ji smĀ›rem dozadu. Aby byl cvik co nejĀ°Ā•innĀ›jĀ›, mĀ›li byste Ā›piĀ•ku rukou lehce tĀ›hnout k zadku.

Pokud protaĀ¼enĀ-
provĀ›dĀ-te sprĀ›vnĀ›, cĀ-tĀ-te pnutĀ- v pĀ™ednĀ-ch i zadnĀ-ch stehennĀ-ch svalech. V tĀ©to poloze zĀ›staĀ-te alespoĀ^ 30 vteĀ™in a potĀ© protaĀ¼enĀ- opakujte na levĀ© noze. MĀ›te-li problĀ©m s udrĀ¼enĀ-m rovnovĀ›hy, mĀ-Ā¼ete se druhou rukou lehce opĀ™Ā-t o stĀ›nu nebo Ā¼idli, abyste si pĀ™mi cviĀ•enĀ- neublĀ-Ā¼ili.

Kroužek - nohou

Mezi cviky na

bolesti kolenní - i kroužek - nohou. Tento cvik je o něco složitější, ale pokud se budete plně soustředit, nebudete mít s jeho správným provedením žádné problémy. Naprosto zásadní je držet vzpřímeně zádá, takže se jednou rukou klidně opřete o zeď nebo stěnu, abyste mohli maximum sil - vnovat správně technice.

Nejprve zvednete

pravou nohu tak, aby končetina svárala v kolenní úhel 90°. Nohu zachovejte v této poloze a zatím se pomalu kroužek - m od vnitřní strany stehna směrem k vnější - a zpět. Cílem není udělat maximum opakování, ale naopak se snažit o uvolnění boky a jejich dynamické roztažení. Tím pádem zlepšíte pohyb v kolenní kloubu.

Statický vřep neboli rytí

Pokud jste již

absolvovali profesionální vedenou rehabilitaci určenou na rozhraní kolenní a pánevní dolních končetin, pak tento cvik určitě znáte. Statický vřep je velmi efektivní, a pokud je prováděn správně, není zdaleka tak jednoduchý.

Nejprve udělejte

poloviční krok pravou nohou dopředu a ihned poté následuje poloviční krok levnou nohou dozadu. Měrně narovnejte přední končetinu tak, že je koleno ohnuté. Přitom se opíráte o židli za zadní nohy, která je tak mále pokrvená. Zpevníte státní vřep boky a boky vysušíte dopředu. Tímto způsobem pokračujte v několika opakováních s délkou 20 vteřin.

Děp na vnitřní stehna

Většina lidí si

mýlí, že děpy nejsou na odstranění bolesti kolenní pravým cvikem. To je však velká omyl, která souvisí hlavně s nesprávnou technikou. Pokud budete děpovat správně, posílíte nejenom stehenní svaly, ale také zlepšíte pohyb kolenní.

Vnitřní - jsou

stehen boky velmi často podceňovaní, nebo je nejslabší svalovou partií v této oblasti. Rozkroste se na židli ramena, otočte chodidla směrem ven v úhlu asi 45° a udržujte váhu na patkách. Udělejte děp a pokuste se jít co nejníže, avšak maximálně do rovny, aby kolena svárala úhel.

Co kdyby cvičení nepomohlo?

Samozřejmě se

má státní, že cviky na zabránění bolesti kolenní, takže se bolest uvnitř kloubu stupuje. Takovou situaci se určitě nevyplatí podceňovat. Přepadne-li váš nenadání bolest, nechte koleno odpočítat. Dopřejte si jeden nebo dva dny volna s nohama nahoru, a pokud se situace nezlepší, vyhledejte lékařskou pomoc.

Určitě se

vyplatí - vyzkoušet i studené a teplé obklady. Horký koupel je lepší - na úlevu od bolesti kolena ve srovnání se suchým teplem. Na otoky a záněty použijte sáček ledu zabalený do ručníku. Dejte si bandáž nebo ortěz "podpořte" koleno a můžete v něm pomoci od krátkodobé bolesti kolena.

Zkuste

to dříve a pájnové "tá" eba jen něco, a jen párkrát.

Zkoušel

jsem "a" a není - to zas až tak strašné.

daniela