

Dolní zkřížený syndrom



Článek byl označen za rozpracovaný,

od jeho poslední editace však již uplynulo více než 30 dní

Chcete-li jej upravit, pokuste se nejprve vyhledat autora v historii (https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Doln%C3%AD_zk%C5%99%C3%AD%C5%BEen%C3%BD_syndrom&action=history) a kontaktovat jej. Podívejte se také do .

Pokud vše nasvědčuje tomu, že původní autor nebude v editacích v nejbližší době pokračovat, odstraňte šablonu {{Pracuje se}} a stránku .

Stránka byla naposledy aktualizována ve středu 6. června 2018 v 22:39.

Jedná se o svalou dysbalanci, která se vyznačuje hyperlordózu bederní páteře a anteverzí pánve. Přítomné bývá taktéž zevně rotační postavení dolních končetin. Dochází při něm k přetěžování dolního úseku bederní páteře, což může vést k bolestem v této oblasti.

Příčiny

U běžné populace bývá příčinou nedostatek pohybu, což má za následek oslabení a zkrácení svalů. Rozlišujeme svaly s tendencí ke zkrácení a s tendencí k oslabení.

Svaly s tendencí ke zkrácení

- bederní vzpřimovače
- m. quadratus lumborum
- flexory kyčelního kloubu
- m. tensor fasciae latae

Svaly s tendencí k oslabení

- m. rectus abdominis
- gluteální svaly (m. gluteus medius, m. gluteus maximus, m. gluteus minimus)

Léčba

V terapii se využívá posílení oslabených a protažení zkrácených svalů.

Použitá literatura

KOLÁŘ, Pavel. *Rehabilitace v klinické praxi*. - vydání. Galén, 2009. 713 s. ISBN 9788072626571.