

Návod pro léčbu poranění svalů zadní skupiny stehna

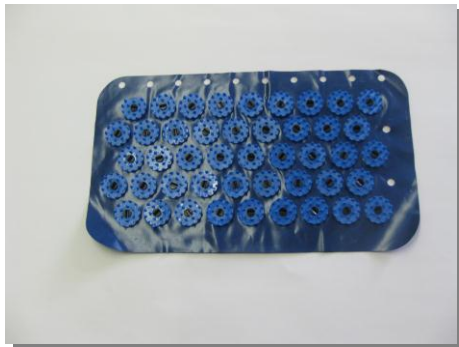
MUDr. Alexandr KUČERA, Ph.D.,
PhDr. Edwin MAHR, Ph.D.,
Bc. Petr KÁDNER



I. fáze ihned po úrazu - 2 dny

Cíl: Zamezit krvácení, otoku

Komprese svalu (pružné obinadlo, a event. ježek)



Elevace končetiny, omezit pohyb

Intenzivní ledování (ne přímo na kůži)

2. fáze 3-14 den

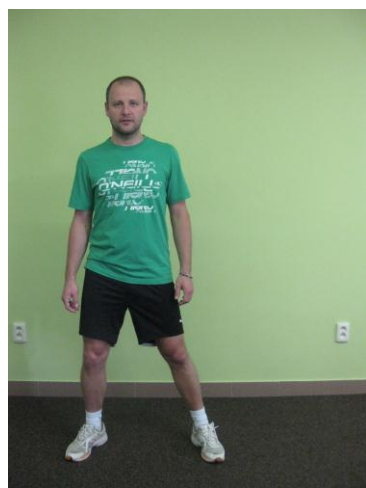
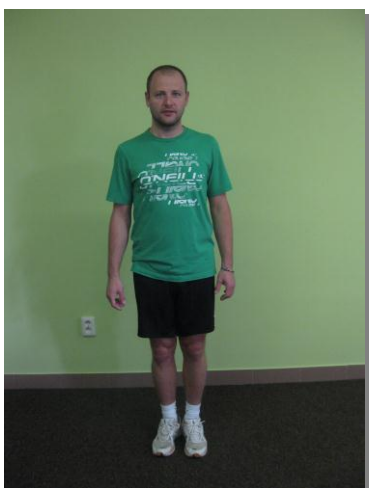
Cíl: zabránit vzniku jizvy a atrofii svalu

Pokud bude přítomna bolest vyvarovat se cvičení plnou intenzitou

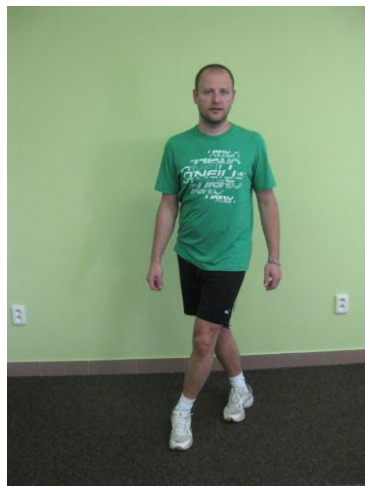
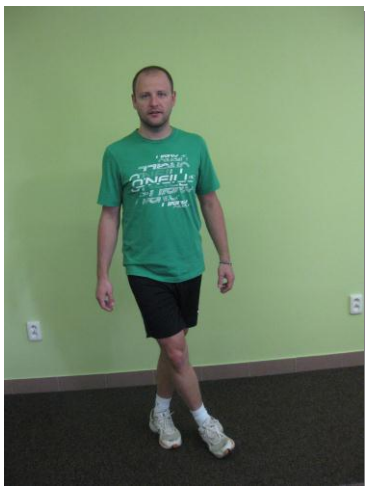
Cvičení každý den

1. kolo 2× 5 min

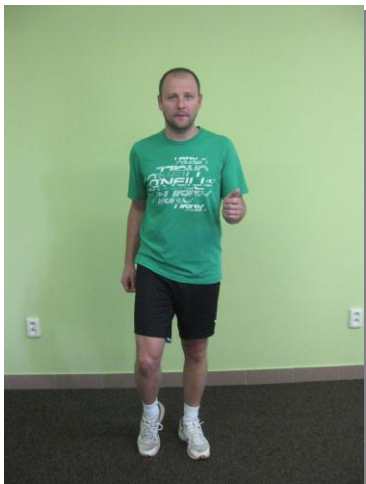
2. úkrok do strany 2 × 1 min, nízké až střední intenzity bez bolesti



3. chůze stranou překřížmo 2× 1 min, nízké až střední intenzity bez bolesti



4. lifting na místě (rychlé zvedání pat na místě) 2 × 1 min bez bolesti



5. „lavička“ (podpor ležmo o lokty a palce nohou) 3 × 10 s výdrž



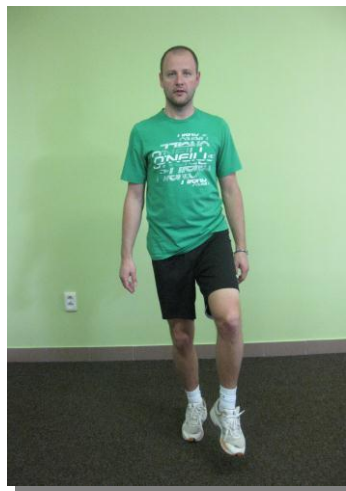
6. boční „lavička“ (podpor ležmo o loket a hranu nohy) 3 × 10 vteřin výdrž



7. most s pokrčenými koleny 90 stupňů, zvedání pánve 10 × 5 vteřin



8. udržování rovnováhy ve stoji na jedné noze 5x10 vteřin



!!! po cvičení postižené místo ledovat !!!

Kritéria pro postup do další fáze:

1. chůze a pomalý běh bez bolesti

2. klinické vyšetření bez bolesti při flexi kolene (90stupňů) a manuálním testu pevnosti při 50-70% síle

3. fáze 7-20. den

Cíl: zabránit vzniku jizvy, oslabení svalů
posílit pevnost svalů
vypracovat neurosvalovou kontrolu trupu a pánve

Cvičení každý den

Pokud bude přítomna bolest vyvarovat se cvičení plnou intenzitou

1. kolo 1 × 10 min

2. cval do strany 2 × 1 min, střední intenzity bez bolesti na obě strany



3. cval stranou překřížmo 2 × 1 min, střední intenzity bez bolesti



4. cval šikmo vpřed střídavě 2 × 1 min, střední intenzity bez bolesti



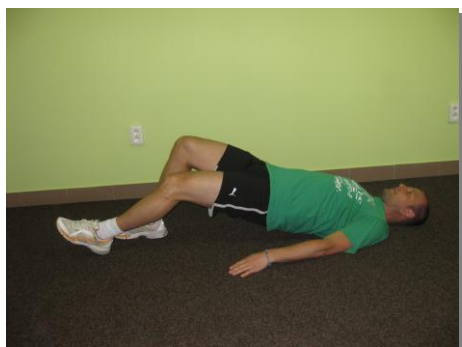
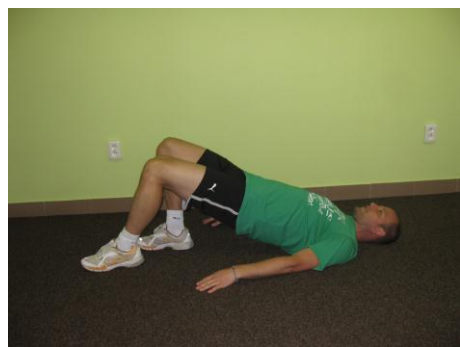
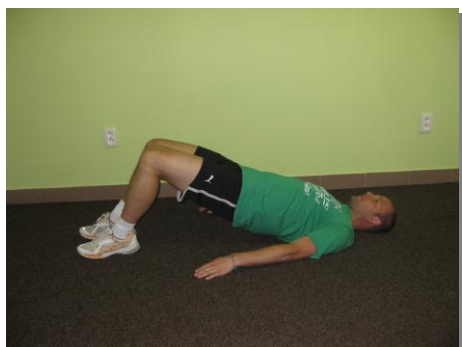
5. rotace těla ve stoji na jedné končetině 2 × 1 min bez bolesti



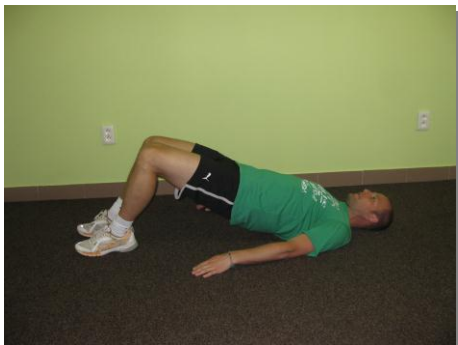
6. „lavička“ s rotací těla 10x



7. most se vzdalováním a přibližováním chodidel od hýždí pomocí kroků 2x1 min



8. most s pokrčenými koleny 130 stupňů, zvedání pánve 10 × 5 vteřin



9. cvičení stabilizačního systému tzv. medvěd, střídavé zvedání jednotlivých končetin při stabilizaci trupu a hlavy - 1 min. V jednotlivých polohách výdrž 5 vteřin.



10. cvičení svalu se zátěží, např. cvičení končetiny s gumou 3 x 10 zanožení oboustranně



!!! po cvičení postižené místo ledovat !!!

Kritéria pro postup do další fáze:

1. klinické vyšetření bez bolesti při flexi kolene (90stupňů) a manuálním testu pevnosti
2. normální běh bez bolesti, běh pozadu bez bolesti

4. fáze 14-30. den

Cíl: vymizení bolesti při všech činnostech
zvětšit pevnost svalů při plném pohybu a rychlosti
zlepšit neurosvalovou kontrolu trupu a pánve
cvičení hlubokého stabilizačního systému

Cvičení denně

Pokud bude přítomna bolest vyvarovat se cvičení plnou intenzitou

1. kolo 2 × 10 min

2. cval do strany 3 × 1 min, vysoká intenzita bez bolesti



3. cval stranou překlížmo 3× 1 min, vysoká intenzita bez bolesti



4. cval šikmo vpřed střídavě 2 × 1 min, vysoká intenzita bez bolesti



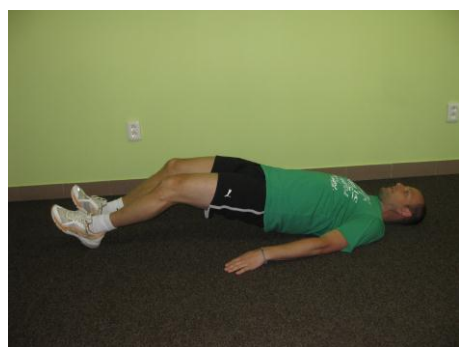
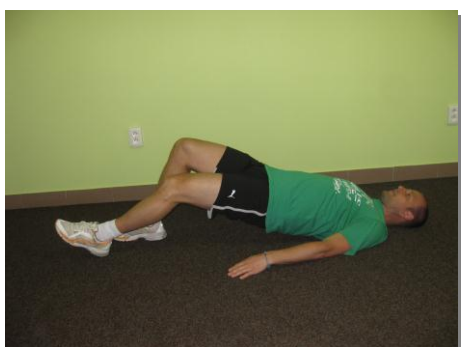
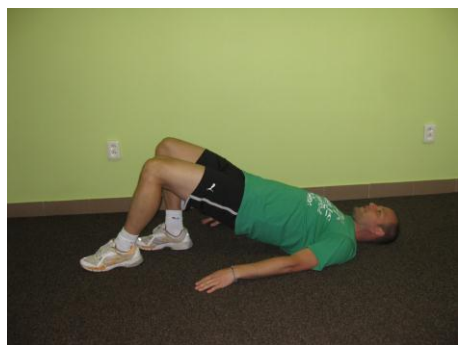
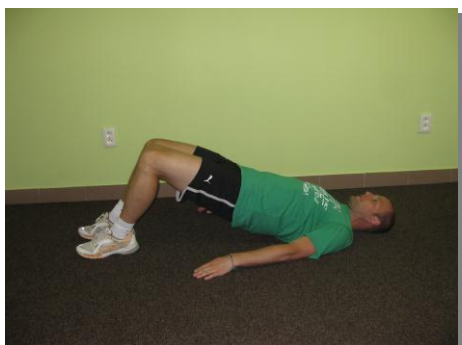
5. rotace těla ve stoji na jedné končetině ev. činkami 2 × 1 min bez bolesti



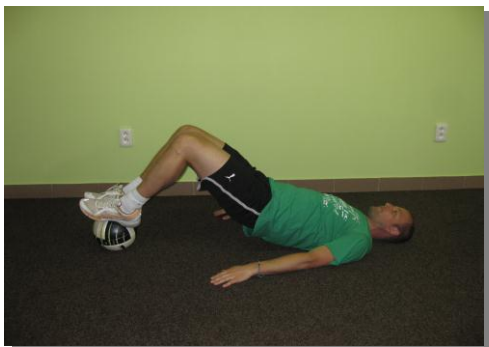
6. „lavička“ s rotací těla 3x1 min



7. most se vzdalováním a přibližováním chodidel od hýždí pomocí kroků 2x1 min.



8. most s nohami na židli a míči 10x5 vteřin



9. cvičení stabilizačního systému tzv. medvěd, zvedání jednotlivých končetin při stabilizaci trupu a hlavy 2x 1 min



10. balancování na jedné dolní končetině a cvičení s míčem



11. cvičení s gumou 3 x 15 zanožení oboustranně



12. běh dopředu dozadu s plnou intenzitou bez bolesti

Kritéria pro návrat ke sportu:

1. 5 denní bezbolestné cvičení ve fázi 4
2. manuální test pevnosti bez bolesti (bolest proti excentrické a koncentrické kontrakci)
3. plný rozsah pohyblivosti bez bolesti

Poznámky: