

# KDYŽ VÁS BOLÍ KOLENA

Neděle, 03. února 2021

AA

u Vás pociťujete bolesti kolen v klidu, nebo třeba chůzi ze schodů, vady se jedná o nepříjemnou ztíženost. Za bolestmi kolenou, které vás budí z vašeho zslouženího spánku, máte bít artróza.

Ve své podstatě jde o chronické

onemocnění kloubů, které ovlivňuje zdravě a normálně fungování

chrupavek. Zároveň jde o jednu z nejčastějších příčin tohoto typu bolesti. (Jo, tohle pešně koleno si máte al...)

AA u Vás pociťujete bolesti

kolen v klidu, nebo třeba chůzi ze schodů, vady se jedná o nepříjemnou ztíženost. Za bolestmi kolenou, které vás budí z vašeho zslouženího spánku, máte bít artróza.

Ve své podstatě jde o chronické

onemocnění kloubů, které ovlivňuje zdravě a normálně fungování

chrupavek. Zároveň jde o jednu z nejčastějších příčin tohoto typu bolesti.

Artróza je onemocnění u lidí a

u lidí, kteří měli v minulosti zranění nebo operaci kolene. Narušení chrupavka přestávají plnit svou funkci a tím dochází k nechtěnému tlakům na kosti. A je tu bolest, otok kolene, omezení hybnosti a problémy s chůzí jako je chůze a cesta do schodů. Lehce

procvičování a pádů shozením pár kilo svalů kolenům hodně pomůžete. Pár

cviků vám tu nabízejí ať

rozhodně

to není nic takového

Protahování

ve stoje

Jedním z nejčastějších cviků na bolest kolen je

protahování dolních končetin ve stoje. Nejprve se rozkroete na bok, pravou ruku chodidla chytáte a zvednete ji směrem dozadu. Můžete-li problém s udržení rovnováhy, můžete se druhou rukou lehce opřít o stěnu nebo židli, abyste si cvičení neublížili. Aby byl cvik co nejúčinnější, měli byste ruku lehce táhnout k zadku.

Pokud protahování provádíte správně, cítíte prut

v předních i zadních stehenních svalech. V této poloze zůstáte alespoň 30 vteřin a poté protahování opakujete na levé noze.

Kroužení

nohou

Mezi cviky na bolesti kolen patří i kroužení 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, takže se jednou rukou klidně opřete o zeď nebo stěnu, abyste

mohli maximum síly - vnovat správně technice.

Nejprve zvedněte pravou nohu tak, aby končetina  
svála v kolenním úhlu 90°. Nohu zachovejte v této poloze a začněte  
s pomalým kruhovým od vnitřní strany stehna směrem k vnější a zpět.  
Čím není udělat maximum opakování, ale naopak se snažte o uvolnění boků a  
jejich dynamickou roztažením. Tím pádem zlepšíte pohyb v kolenním kloubu.

d@niela

P.S.

Když to zvládnu já - á€!