

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 i v dĀ›tstvĀ-. Nikdy jsem nepochopila, jak jsem v mlĀ›dĀ- mohla mĀ-t t hladkĀ› a docela hezkĀ› kolena, kdyĀ› jsem je v dĀ›tstvĀ- mĀ-vala tak Ā•asto natluĀ•enĀ›, ostrupatĀ›nĀ›. A kdyĀ› jsem pozd jednala opatrnĀ›ji, vĀ›echno se zahojilo a bylo po odĀ™eninĀ›ch i bolestech. JenĀ›e postupem let kolena bĀ›vajĀ- Ā•asto zatĀ-Ā›ena hmotnĀ- celĀ©ho tĀ›la a toto zatĀ-Ā›enĀ- se mĀ-Ā›e nĀ›sobit prudkĀ- dopadu (napĀ™. pĀ™i bĀ›hĀ›nĀ-, chĀ›zi z kopce, ze schodĀ›).

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

AkutnĀ-
bolesti mohou bĀ›t zpĀ›sobenĀ© naraĀ›enĀ-m, namoĀ›enĀ-m z dĀ›vodu nadmĀ›rnĀ©ho natahovĀ›nĀ- (projevuje se nestabilitou a trpĀ- pak takĀ© okolnĀ- svaly, vazy, pouzdra a Ā›lchy), natrĀ›enĀ-m vazĀ-, Ā›ponĀ- Ā›lach, menisku nebo zranĀ›nĀ-m Ā•Ā›ky. Naopak chronickĀ© bolesti kolene jsou zpĀ›sobeny degeneracĀ- Ā›i zĀ›nĀ›tem kloubu. Znovu opakujĀ- vĀ›dyĀ› patĀ™Ā- k tĀ›m nejvĀ›ce zatĀ›ovanĀ›m kloubĀ-m v lidsĀ©m organismu, coĀ› se bohuĀ›el zvlĀ›itĀ› u nĀ›kterĀ›ch muĀ›Ā› projevuje nepĀ™Ā-jemnĀ›mi bolestmi a praskĀ›nĀ-m. ObĀ•as kolena zabolĀ- kaĀ›dĀ©ho, ale pokud nedokĀ›Ā›ete 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 chirurgickĀ› zĀ›krok, protoĀ›e bolesti kolene se mĀ-Ā›ete vcelku snadno zbavit za pomoci efektivnĀ-ch cvikĀ-. JakĀ© cviky na bolesti kolene opravdu hodnĀ› fungujĀ-?

ProtahovĀ›nĀ- ve stoje

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

Pokud protaĀ›enĀ-
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© protaĀ›enĀ- opakujte na levĀ© noze. MĀ›te-li problĀ©m s udrĀ›enĀ-m rovnovĀ›hy, mĀ-Ā›ete se druhou rukou lehce opĀ™Ā-t o stĀ›nu nebo Ā›idli, abyste si pĀ™i cviĀ•enĀ- neublĀ-Ā›ili.

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 zjednodušená je dráha vzpármená, zjedná, 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 ohební 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 boků a jejich dynamické roztažení. Tím pádem zlepšíte pohyb v kolenní kloubu.

Statický vřepad neboli rytí

Pokud jste již

absolvovali profesionální vedenou rehabilitaci určenou na rozhraní kolenní a posílení dolních končetin, pak tento cvik určitě znáte. Statický vřepad 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 opřít o opěrnou část zadní nohy, která je takto pokrvená. Zpevníte stěnu těla 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 bývá velmi často podceňovanými, neboť je nejslabší svalovou partií v této oblasti. Rozkroste se na přední straně ramen, 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 pravý ohební.

Co kdyby cvičení nepomohlo?

Samozřejmě se

má stájt, že cviky na zabránění bolesti kolenní, takže se bolest uvnitř kloubu stupuje. Takovou situaci se určitě nevyplatí podceňovat. Přepadne-li váš nenadávající bolest, nechte koleno odpočít. 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 "podpora" - vaše bolavé koleno a má šanci vám pomoci od krátkodobé bolesti kolena.

Zkuste

to dříve a případně "tá" eba jen něco, a jen pokračujte.

Zkoušel

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

daniela