ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ KOLENA?

7 pohybových návyků, kterými si kolena ničíš.

e-book ZDARMA - martinafallerova.cz



KOLA POHYBOVÝCH NÁVYKŮ

PROČ MĚ BOLÍ KOLENO?

Stěžovali jste si někdy na své koleno? Takových lidí mám kolem sebe spoustu. **Sem tam o sobě dá vědět každému z nás.** Podráždíme ho nečekaným **prudkým pohybem, neobvyklou zátěží nebo přetížením při sportu.** Někdy stačí pár dní a je po problému a jindy je **úleva v nedohlednu.** Často se koleno ozve jen lehkou bolestivostí, kterou často ignorujeme a nezamyslíme se, co se mu nelíbí a **pohybujeme se dál stejnými pohybovými návyky.** Bolest se ale zvyšuje, tělo začíná bolesti uhýbat a my si tak **zadělváme na další problém v**e svém těle. Dostáváme se tak do začarovaného kruhu.



POJĎME SE SPOLU PODÍVAT NA NEJČASTĚJŠÍ POHYBOVÉ NÁVYKY, KTERÉ NAŠIM KOLENŮM ŠKODÍ.



#1 JAK SEDÍŠ?



TLAK DO VNITŘNÍCH ÚPONŮ A STRUKTUR KOLENE

Koleno zde není v centraci. Je **vyvíjen tlak a tah na vnitřní stranu úponů a vazů. Vnější strana kolene je stlačena a zkrácena**. Pokud takto sedíme často - AUAU kolena. A jestli v **tomto postavení dolních končetin je zatížíme a chceme vstát -** opravdu se nedivme, že kolena začnou bolet, meniskus praskne, tvoří se opotřebení - artróza začíná.



PÁČENÍ DO ROTACE

Pokud sedíme se zamotanými dolními končetinami, **vzniká v koleni rotační složka spojená s páčením,** které vzniká tím, že dolní končetiny jsou v místě bérce do sebe zamotány.



VISENÍ VE VAZECH

Často si takto spousta lidí své dolní končetiny **odloží na šuplík v kanceláři, vedlejší židli, konferenční stolek před televizí -** AUAU. Koleno - zadní struktury kolene jsou pod velkým tlakem, koleno je tzv. zamčeno, prolomeno, v hyperextenzi a svalové úpony kolene nepracují.



#2 JAK VSTÁVÁŠ?







Z POSTELE, ŽIDLE, DŘEPU.

Ano, i zde je nutno hlídat osu dolní končetiny. **Kolikrát za den vstáváme, sedáme si? Z postele, židle, sedačky, země, kleku?** Řekla bych, že často. A pokud je naše chodidlo nestabilní, kotník se třeba bortí do vnitřní strany - vezme sebou i koleno a kyčelní kloub. Pokud tento stereotyp opakujeme každý den několikrát, několik let? No, hádejte co to s kolenem udělá?

JAKÁ JE TVÁ OSA DOLNÍ KONČETINY PŘI VSTÁVÁMÍ?



#3 JAK STOJÍŠ?



Naše tělo **nemá rádo statickou zátěž.** Je stvořeno pro pohyb. Stání se mu nelíbí a my se **začneme do těla zavěšovat, kolabovat.** Častá pozice je tzv. **stání na jedné kyčli,** kdy jsme vyvaleni do jedné kyčle, koleno na téže straně je prolomeno dozadu - jeho svalové úpony nepracují - to platí také když stojíme jako na obr. vpravo.

PASIVNÍ ZAVĚŠENÍ DO KOLEN, KYČLÍ - KOLENŮM ŠKODÍ.







#4 JAK CHODÍŠ?



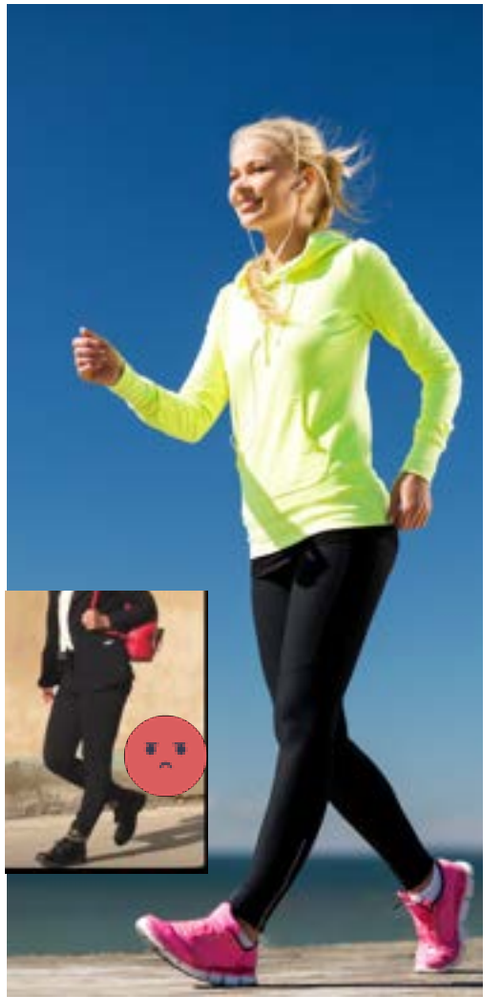


KOLENO se nachází mezi chodidlem a kyčelním kloubem. Při chůzi záleží na jejich koordinaci. **Celá dolní končetina včetně kolene by měly být stále v ose - 2 prstec - koleno - kyčelní kloub.**

Ale právě toto se často nedaří dodržet. **Chodidlo často míří úplně jinde než koleno -** viz. obrázky vlevo.

Chodidlo a KOLENO je stvořeno také jako tlumič dopadové síly při chůzi. Pokud chodidlo neumí plnit tlumící funkci a koleno je při dopadu tzv. zamčeno (dopnuto nadoraz) je náraz do kolenních struktur příliš velký - viz. obrázek vpravo.

JAK TEDY CHODÍŠ TY? MĚKCE A NESLYŠNĚ JAKO KOČKA?





#5 JAK CHODÍŠ V ZATÁČCE?



NECHODÍME JEN ROVNĚ

Ano. Naše **cesty nevedou jen rovně**. Jsou plné změn směru. Změna směru může být velice pozvolná, ale také ostrá a náhlá. I zde platí dodržování linie 2 prstec - koleno - kyčelní kloub.

Ale často změny směru nevnímáme a naše **kolena se dostávají do rotačního pohybu díky tomu, že chodidlo míří rovně, ale naše tělo včetně kolena už zatáčí.**

A to se vážně **KOLENŮM NELÍBÍ.**
TAK OD TEĎ - POZOR NA SMĚR.





#6 JAK CHODÍŠ NAHORU - DOLŮ?



CHŮZE DO SCHODŮ - DO KOPCE

Je to stále stejné. Důležitost **linie 2. prstec - koleno - kyčelní kloub platí i zde.** Jestli naše tělo zvládne udržet tuto linii závisí na správné funkci chodidla, kyčelního kloubu a vyrovnané délky a napětí svalů dolní končetiny.



CHŮZE DOLŮ PO SCHODECH - V HORÁCH

Chůze po schodech dolů nebo v terénu na turistice je pro KOLENA pěkná výzva.
Zde je **důležitá jak osa dolní končetiny, umění přednoží tlumit dopadovou sílu a umění úponů svalů přední strany stehna brzdit smykovou sílu,** která v koleni vzniká. A to už chce trochu tréninku.





#7 JAK SPÍŠ?





MARTINO, LEPŠÍ OTÁZKU NEMÁŠ?

Jak to mám vědět co dělám ve spánku? Přece spím. Netuším.

Takto často reagují mí klienti včetně mého muže, když hledáme příčinu bolesti jejich kolenou. Vím, že je to těžké. **Nejsme zvyklí si všímat svého těla.** Spoustu věcí děláme automaticky a své tělo nevnímáme.

Ale často i zde ve spánku bývá příčina bolesti v kolenou.

V leže na zádech, na boku, při otáčení **- PLATÍ STÁLE STEJNÁ PRAVIDLA = linie a ne rotační složka v koleni.**



JAK SPORTUJEŠ?



POZICE KOLENE PŘED ŠPIČKOU

Koleno by se mělo nacházet nad kotníkem - patou. Čím více se **koleno posouvá dopředu před špičku - prstce, tím větší smyková síla působí v koleni a do jeho úponů a struktur.**



NESTABILNÍ KOTNÍK, OMEZENÝ ROZSAH V KYČELNÍM KLOUBU

Omezený rozsah v kyčelním kloubu často neumožní provést pozici tak, jak to lektor nebo obrázek ukazuje. Pak to odnese koleno, které nejsme schopni nastavit v linii 2. prstce.
Někdy za tuto pozici může i nestabilní kotník.



DOPNUTÍ - HYPEREXTENZE - ZAMKNUTÍ KOLENE

V jakékoliv pozici, při které je dolní končetina **natažena je potřeba mít aktivní koleno a držet tuto pozici aktivně svaly v okolí kolenního kloubu.** Často se ale v těchto pozicích do kolene pasivně zavěsíme. Pro hypermobilní kolena - ještě horší.

DŘEPY, SQUATY, VÝPADY



Dřepy, sqoty, výpady - sice skvělé cvičení na zpevnění dolních končetin a hýždí - ALE.
I zde se oplatí kouknout do zrcadla, jak tyto cviky naše tělo provádí.
Zase stejná písnička - dodržet i zde linii kyčel - koleno - 2. prstec.
Obr. vlevo - **koleno moc ve předu** - vzniká smyková síla do kolenních struktur.
Obr. vpravo - **nestabilní kotník nebo omezený rozsah v kyčli** neudrží linii dolní končetiny.









HYPEREXTENZE - ZAMČENÍ KOLENE PŘI SJEZDECH

Pokud jedeme na kole s kopce, nemusíme šlapat a často zde koleno zamkneme - **dopneme na maximum - zavěsíme se do vazů. Každá nerovnost pak není tlumena kolenem** a koleno dostává velké tlaky a vibrace do svých struktur.



UHÝBÁNÍ KOLENE VEN

Kdo má **nohy do O, nebo sedačku umístěnou ve předu** - opět není dolní končetina centrována v linii kyčel - koleno - 2. prstec a dochází k opotřebovávání struktur v koleni. Pokud takto jezdíme často - koleno se určitě časem ozve.



KOLENO DOVNITŘ

I takto tedy ne. **Nohy do X - opět není dolní končetina centrována** v linii kyčel - koleno - 2. prstec a dochází k opotřebovávání struktur v koleni. Pokud takto jezdíme často - koleno se určitě časem ozve.



HYPEREXTENZE V KOLENI



Při fázích odpalu se naše **koleno může dostat do hyperextenze - zamčení.** Je to pozice, kdy koleno dopneme tzv. na doraz a zavěsíme do vazů. Svaly v okolí kolene nejsou aktivní. To opravdu koleno rádo nemá.
A ten oblíbený **stoj nejen golfistů je pro kolena taky AUAU.** No nejen pro kolena, ale pro bederní ploténky devastující.



VNÍMAT SVÁ KOLENA V KAŽDODENNOSTECH I SPORTU SE OPRAVDU VYPLATÍ.



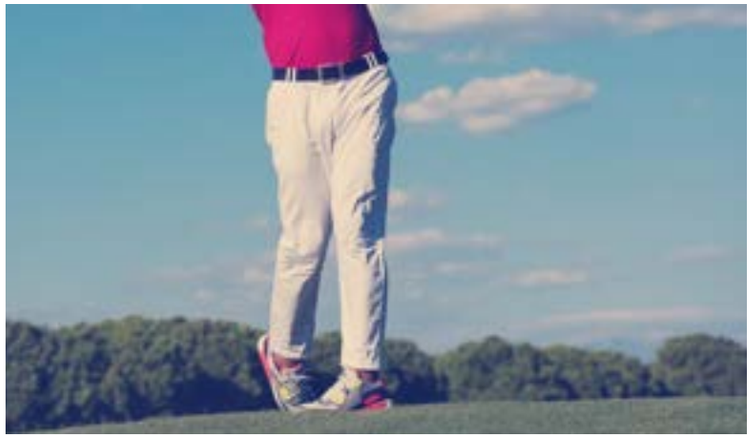
PÁČENÍ DO ROTACE

Při nápřahu golfového úderu se často **neohlídá linie kyčel - koleno - 2. prstec. V koleni vzniká rotační páčení i díky omezené rotaci v kyčelním kloubu.** I tak si zadělváme na pozdější problémy s koleny.



KOLENO MIMO OSU

Už v **základním postoji nám mohou jít kolena mimo osu.** Co se stene během rotace našeho těla a odpalu? Problém se ještě více prohloubí.



PÁČENÍ DO ROTACE

Při odpalu se často dolní končetina nerotuje celistvě v kyčelním kloubu, ale **koleno je rychlejší než chodidlo a rotace v kyčli.** Opět v koleni vzniká příliš velká rotační složka - to se kolenu opravdu nelíbí.



TEĎ UŽ VÍM JAK NE.
ALE JAK SE HÝBAT
SPRÁVNĚ?

Zvu tě
na praktický
workshop



Jak na

KOLENA V POHYBU A BEZ BOLESTI

KOLENA V POHYBU A BEZ BOLESTI

Praktický on-line workshop

martinafallerova.cz



KOLA POHYBOVÝCH NÁVYKŮ