





Pokyny pro správné držení těla (pohybové stereotypy).

V SEDU	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
<p>Základní body:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nohy se opírají o zem celými ploškami, jsou v mírné zevní rotaci • tupé úhly v nártu a v kolenních kloubech • stehna jsou od sebe přibližně v úhlu 45 st. • kyčelní klouby jsou výše než kolenní klouby • pánev klopena mírně dopředu • zpevněné břicho • zdvižený hrudník – ve smyslu protažení celé páteře craniálně a sternum směrem dopředu a vzhůru • HK v zevní rotaci • zasunutá brada 		
<p>Základní body špatné polohy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • příliš vysoký polštář • příliš tvrdá matrace • leh bez polštáře • leh na břiše omezuje dýchání a krční páteř zrotována do strany (poloha hlavy) 		
<p>VE STOJI</p>		
<p>ZVEDÁNÍ BŘEMENE</p>		
<p>Těžší předměty zvedáme zásadně z pokrčených DK, zpevněné bederní páteře a se zatajeným dechem.</p>		
<p>NOŠENÍ BŘEMENE</p>		
<p>Břemena přenášíme co nejbliže k ose těla a v mírném záklonu. Při pokládání břemen stranou neotáčíme pouze trupem, ale vždy si přešlápneme.</p>		

Pokyny pro správné držení těla (pohybové stereotypy).

DOMÁCNOST	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
	 	 
VHODNÉ DRUHY SPORTU	DOPORUČENÉ	NE PŘILIŠ VHODNÉ
	<p>procházky plavání (hlavně styl znak) jízda na kole (po měkkém terénu) jogging jízda na koni běh na lyžích tanec bruslení</p>	<p>tenis sjezdové lyžování squash</p>
ORTOPEDICKÉ POMŮCKY	DOPORUČENÉ	
	<p>bederní opěrky sedací klíny polohovací podložky pod bederní páteř anatomické polštáře bederní fixační pásy</p>	

Převzato z knihy "Léčebná péče v revmatologii", Karel Trnovský, Grada 1993
a z knihy "Cvičení s Therabandem", Brügger