

SVALOVÉ DYSBALANCE



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Název projektu: **Šablony v SZŠ Příbram**
- Registrační číslo: **CZ.1.07/1.5.003/34.0933**
- **VY_32_INOVACE_SN.1.20**
- ***Svalové dysbalance***
- Vyučovací předmět – Somatologie a nauka o pohybovém systému

- Autor: Mgr. Jana Hlinecká
- **Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Příbram I, Jiráskovy sady 113**



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

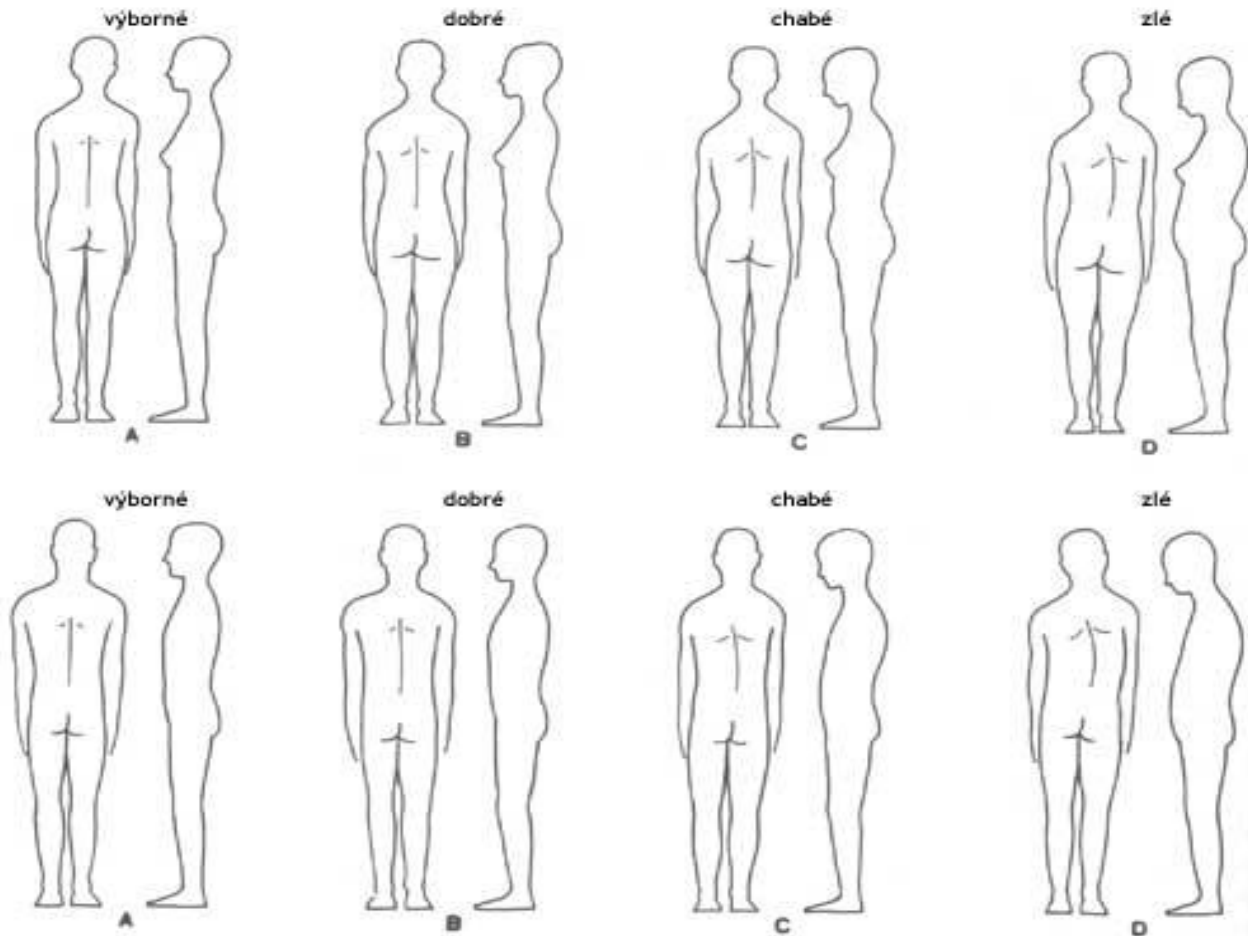
▶ Svalová dysbalance

- ✓ porucha svalové souhry
- ✓ stav, kdy jsou antagonisté /svaly působící vzájemně proti sobě/ v nerovnováze –zpravidla jeden ochablý a druhý zkrácený
- ✓ důsledkem svalové dysbalance je
 - nerovnoměrné zatěžování kloubů
 - vadné držení těla

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Držanie tela

Obr. 1



- ✓ nejzávažnější změna – svalové zkrácení
- ✓ dochází k
 - odchylkách držení postižené oblasti těla
 - omezení rozsahu pohybu na opačnou stranu kloubu
- ✓ druhostranně dochází k
 - poklesu svalového napětí – hypotonu
 - funkčnímu útlumu zde umístěných svalů – atrofie → snížení svalové síly

✓ Příčiny vedoucí ke vzniku svalových dysbalancí:

- hypokinéza
- přetížení nebo chronické přetěžování nad hranicí danou kvalitou svalu
- asymetrické zatěžování bez dostatečné kompenzace
- psychické faktory (negativní emoce, napětí a nesoustředěnost)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- ▶ **Syndromy spojené se svalovou dysbalancí**
 - **dolní zkřížený svalový syndrom**
 - **horní zkřížený svalový syndrom**
 - **vrstvý svalový syndrom**

▶ Dolní zkřížený svalový syndrom

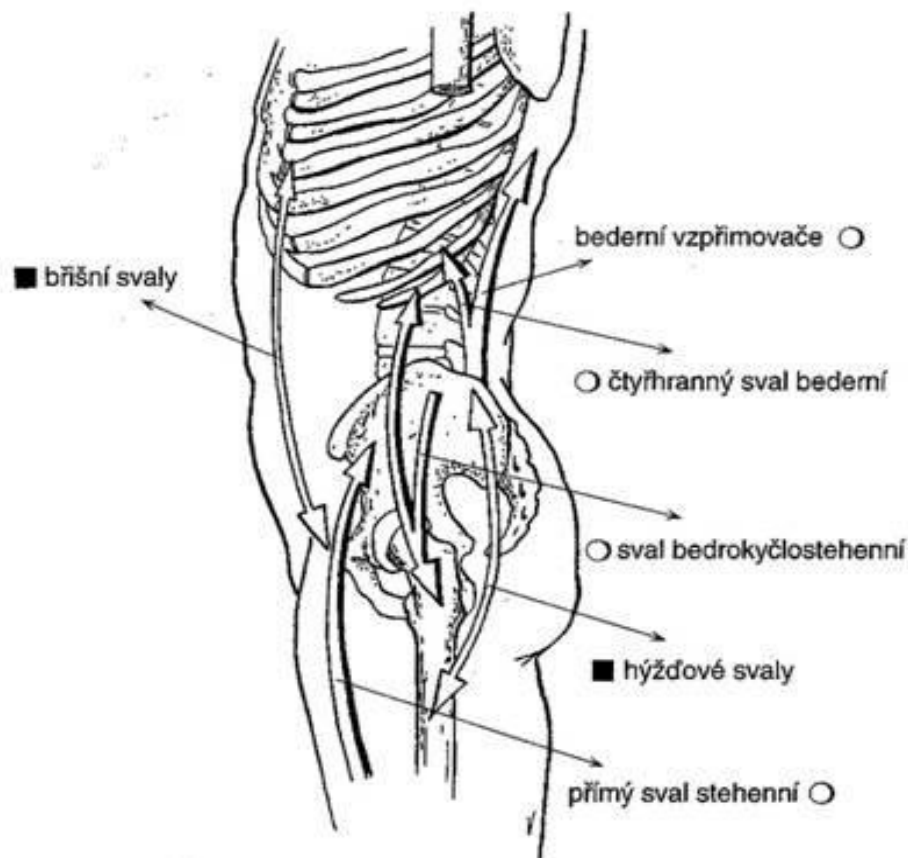
✓ zjišťujeme dysbalanci mezi:

- oslabené svaly:
 - mm. abdominis
 - mm. glutei

- zkrácené svaly:
 - m. iliopsoas
 - m. rectus femoris
 - m. tensor fasciae latae
 - vzpřimovače trupu
 - m. quadratus lumborum

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obr. 2



Svaly podílející se na postavení pánve

○ svaly s tendencí ke zkracování

■ svaly s tendencí k ochabování

▶ Horní zkřížený syndrom

✓ zjišťujeme dysbalanci mezi:

■ oslabené svaly:

- mm. rhomboidei
- m. trapezius – vodorovná a spodní vlákna
- m. serratus anterior
- m. longus colli a capitis – hluboké sv. šíje



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



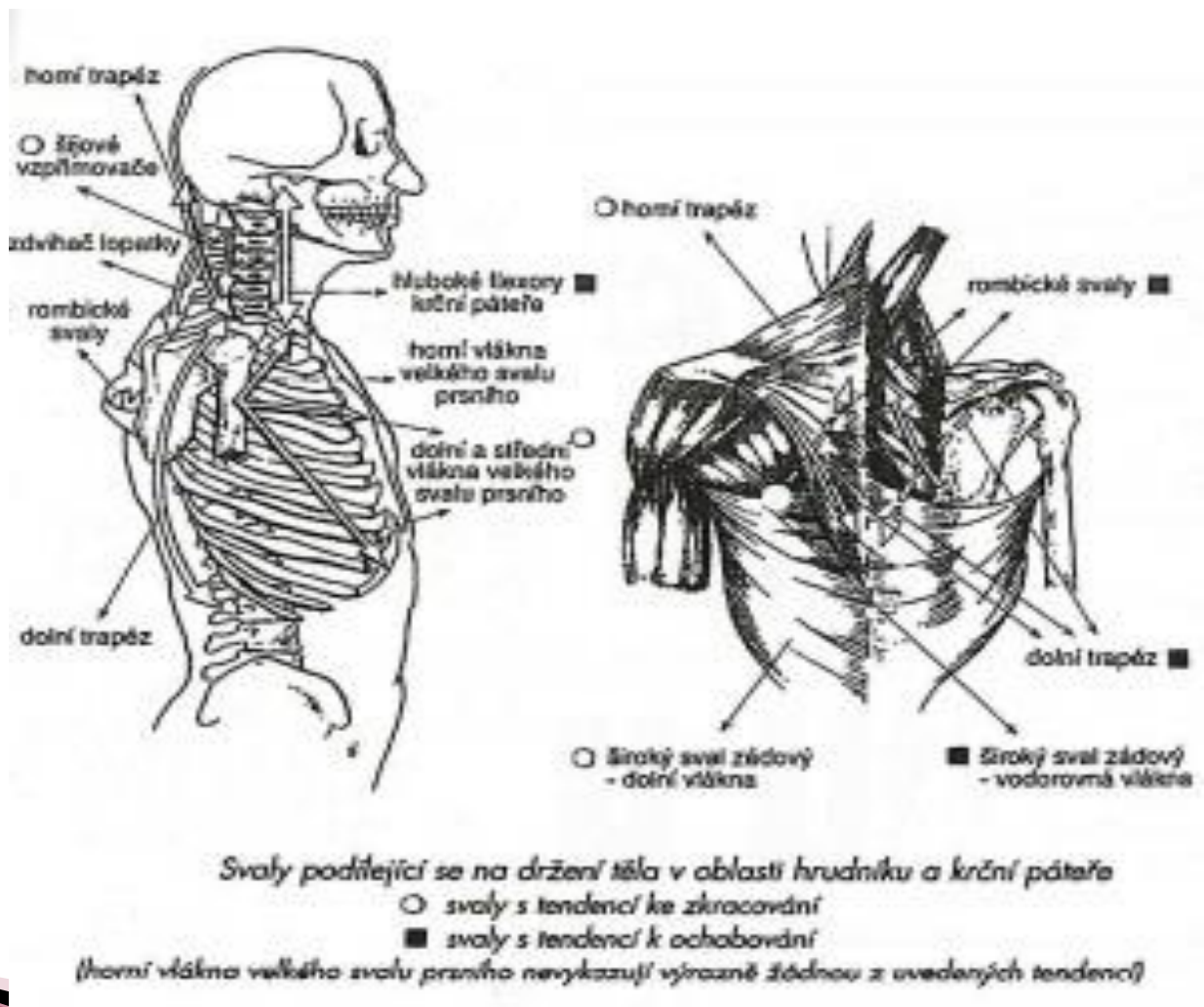
OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **zkrácené svaly:**
 - **m. trapezius sval – horní vlákna**
 - **m. levator scapulae**
 - **m. pectoralis major**

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obr. 3



▶ **Vrstvový syndrom**

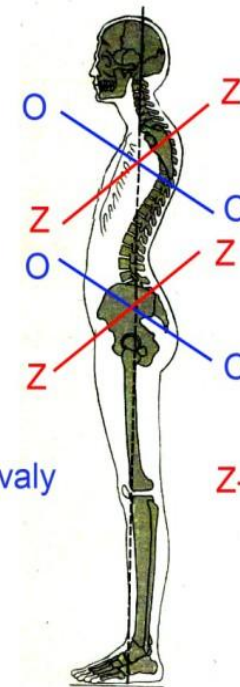
- ✓ pravidelné střídání oblasti hypertrofických a oslabených svalů

- ✓ v kaudokraniálním směru
 - dorzální strana
 - hypertrofické ischiokrurální svaly
 - chabé hýžd'ové svaly
 - hypertrofické thorakolumbální vzpřimovače
 - ochablé mezilopatkové svaly
 - hypertrofické horní fixátory ramenního pletence

➤ **ventrální strana**

- **zkrácené flexory kyčle svalů**
- **ochablé přímé a příčné břišní svaly, šikmé břišní svaly převažují / charakteristická prohlubeň na boční hraně břišních svalů /**
- **zkrácené svaly prsní**
- **oslabené flexory krku a hlavy**

Obr. 4



O-ochabující svaly

Z-zkrácené svaly

► Procvičování:

1. Svalová dysbalance je stav, kdy jsou antagonisté v
2. Důsledkem svalové dysbalance jezatěžování kloubů atěla.
3. Dolní zkřížený syndrom – mezi oslabené svaly patří asvaly.
4. Horní zkřížený syndrom – mezi zkrácené svaly patří horní vlákna m., m.a m.
5. Vrstvový syndrom je pravidelnéoblasti hypertrofických a svalů.

► Řešení:

1. Svalová dysbalance je stav, kdy jsou antagonisté v **nerovnováze**.
2. Důsledkem svalové dysbalance je **nerovnoměrné** zatěžování kloubů a **vadné držení** těla.
3. Dolní zkřížený syndrom – mezi oslabené svaly patří **hýžd'ové** a **břišní** svaly.
4. Horní zkřížený syndrom – mezi zkrácené svaly patří horní vlákna m. **trapezius**, m. **levator scapulae** a m. **pectoralis major**.
5. Vrstvový syndrom je pravidelné **střídání** oblasti hypertrofických a **oslabených** svalů.

Anotace

- ▶ Prezentace je určena pro žáky 1.ročníků. Poskytuje základní vhled do problematiky **Svalových dysbalancí** . Autorka na základě uvedených zdrojů vytvořila základní ucelený přehled o svalových dysbalancích, náhled do této problematiky je důležitý pro práci v oblasti masérských a rekondičních služeb.
- ▶ Prezentace byla vytvořena v březnu 2014 a ověřena v 1. ročníku oboru Masér sportovní a rekondiční v květnu 2014. Je určena jako pomůcka k výkladu tohoto učiva pro 1 vyučovací hodinu.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Použité zdroje:

- ▶ HALADOVÁ, Eva; NECHVÁTALOVÁ, Ludmila. *Vyšetřovací metody vnitřního systému*. 2. vydání. Brno: NCO NZO, 2003. 135 s. ISBN: 80-7013-393-7
- ▶ LEWIT, Karel. *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. 5. zcela přepracované vydání. Praha: Sdělovací technika, spol. s.r.o., 2003. 411 s. ISBN: 80-86645-04-5
- ▶ obr.1 http://www.mojanitra.sk/subportals2/ako-vyzera-spravne-drzanie-tela-nitra.phtml?id_temy=819&action=clanky&id_clanku=685
- ▶ obr. 2 <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js12/ztv/web/pages/03-funkcni-poruchy-text.html>
- ▶ obr. 3 <http://www.fotbal-regenerace.estranky.cz/clanky/regenerace/svalove-dysbalance/>
- ▶ obr. 4 <http://www.behejsrdcem.com/clanky/se-svalovymi-dysbalancemi-zapomente-na-dobre-vykony>