

## **BEDERNÍ PÁTEŘ**

V oblasti bederní páteře vznikají nejčastější bolesti zad. Jejich příčina bývá svalová dysbalance a klinický název souhrnných příznaků je tzv. dolní zkřížený syndrom. Nejčastěji příčinou vzniku svalové dysbalance v rámci dolního zkříženého syndromu je nedostatek pohybu a stimulace svalů v této oblasti. To vede k oslabení fázického svalstva, mezi které v této oblasti patří břišní a hýžd'ové svaly. Funkci těchto oslabených fázických svalů přebírají posturální svaly – vzpřimovače trupu a bedrokyčlostehenní sval, které jsou tím pádem naopak přetěžovány a toto svalové přetížení se pak podílí na vzniku bolesti zad v bederní oblasti.

Posílením oslabených svalů a protažením svalů zkrácených můžeme stabilizovat bederní páteř a zbavit jedince bolesti.