

DOLNÍ KONČETINA

Dolní končetiny včetně kyčelního kloubu se podílí na základní lokomoci jako je stoj, chůze či běh.

Pro správnou funkci dolních končetin je třeba zabezpečit centraci kloubů kyčlí, kolen a kotníků. Je důležité vyšetřit funkci plosky nohy a korigovat případné plochonoží ortopedickými vložkami. Neméně důležitá jsou stabilizační cvičení plosky nohy, cvičení pro centraci kloubů a stabilizační posilování formou balančních cvičení a to i s pomocí nestabilních ploch. Důležité pro funkci dolních končetin je správné a důsledné protažení svalových skupin, které mají tendenci být zkrácené. Jedná se především o svaly na zadní straně stehen, lýtky a achilovy šlachy a ohybače kolenního kloubu. Takovýmto komplexním cvičením předejdeme rozvoji nejčastějších onemocnění v této lokalizaci a tím je artróza kyčelního a kolenního kloubu.