

HRUDNÍ PÁTEŘ

V této oblasti páteře jsou nejčastěji lokalizovány změny ve smyslu skoliotického držení, zvýšené hrudní kyfozy a u rychle rostoucích adolescentů může dojít i k deformitě obratlů při Scheurmannově chorobě. Hrudní páteř má vztah k hrudnímu koši a tím také k dýchání. Dislokace žeber mnohdy způsobí pocit dušnosti, simulují bolest na hrudi.

Cvičení pro stabilizaci hrudní páteře musí být komplexní. To znamená jak uvolnění hrudníku a protažení zkrácených svalů, tak i posílení stabilizačních svalů a dolních fixátorů lopatek. Cvičení propojíme s prohloubeným dýcháním. Aktivace bránice nám pomůže stabilizovat vedle bederní páteře i tuto část hrudníku.