

KRČNÍ PÁTEŘ

Obtíže v oblasti krční páteře jsou většinou spojené s bolestmi hrudní páteře a pletence ramenního. Jsou způsobeny svalovou dysbalancí v rámci tzv. horního zkříženého syndromu. Nejčastější příčinou horního zkříženého syndromu je inaktivita a nedostatečná svalová stimulace.

Dochází ke zkrácení horních vláken trapézového svalu a zdvihače lopatky a k převaze kývače hlavy. Jedním z nejčastěji zkrácených svalů je velký sval prsní. Hluboké ohybače hlavy a krku a dolní fixátory lopatek jsou oslabeny. Rovněž i drobné svaly kolem páteře a v hrudních segmentech bývají relativně slabší.

Cvičení pro tuto oblast by mělo zahrnovat jak svaly krku, tak i svaly pletence ramenního se vztahem k lopatce a také dolní fixátory lopatek.