

### KYČELNÍ KLOUB

Kyčelní kloub je jedním z největších nosných kulovitých kloubů lidského těla. Jeho správná funkce je důležitá pro správné držení těla – stabilizaci v prostoru. Jeho prostřednictvím je uskutečňována základní lidská lokomoce a to je chůze. Správnou funkci tohoto kloubu zabezpečuje souhra několika svalových skupin, vazivový aparát a jeho anatomický tvar.

Na přední straně kloubu je skupina ohýbačů kloubu, které mají tendenci ke zkracování. Je to hlavně sval bedrokyčlostehenní, sval krejčovský a přímý sval stehenní. Zevní skupina svalů má pak tendenci ochabovat. Je to především střední a malý sval hýžd'ový. Tyto vyjmenované svaly spolu s dalšími pak vytvářejí komplexní pohyb v kloubu, který má být v obou kyčelních kloubech symetrický.

Cvičení je opět komplexní a jeho forma a metodika bude totožná jako u dolního zkříženého syndromu. Je důležitou prevencí před rozvojem nejčastějšího onemocnění a tou je artróza kyčelního kloubu.