

RAMENNÍ KLOUB

Je to kulovitý kloub s největším rozsahem pohybů. Umožňuje pohyby do všech směrů. Na pohybech se podílí svaly paže, ale také svaly celého ramenního pletence, kam patří i svaly lopatky. Při jakémkoliv úraze či dlouhé inaktivitě ramenní kloub ztrácí svou pohyblivost a hrozí tzv. syndrom zmrzlého ramena což je bolestivý patologický stav. Prevencí tohoto a dalších chronických stavů je pravidelné cvičení zahrnující především cvičení na zvýšení pohyblivosti v kloubu do všech směrů. Důležité je protahování zkrácených svalů a aktivizace a posílení stabilizátorů lopatky a svalů udržující ramenní kloub v ose.