

RUKA A PAŽE

Jsou to části lidského těla, které každodenně používáme při běžných činnostech a udržení jejich správné funkce je velmi důležité. Pohyby zabezpečuje poměrně velký počet drobných svalů a velmi důležitá je také jejich inervace. Nervy procházejí žlábkou jak na pažní kosti tak na předloketních kostech. Při chronickém přetěžování např. při jednostranné práci, či sportu dochází k útlaku nervů, ale také ke změnám svalových úponů až do obrazu chronického zánětu a kalcifikace. Hovoříme o tzv. entezopatiích.

Pro prevenci těchto obtíží je důležité důsledné protažení jednotlivých svalových skupin paže, předloktí a vlastních svalů ruky. Pro správnou funkci volíme posilování svalů ve specifických polohách, odporová cvičení, či cvičení s expandery.