



Fakultná nemocnica s poliklinikou  
J. A. Reimana Prešov

# CVIKY NA KOMPENZÁCIU HORNÉHO SKRÍŽENÉHO SYNDRÓMU A SVALOVEJ DYSBALANCIE HORNÝCH KONČATÍN

Pracovisko FBLR  
Prešov, 2026

Svalové dysbalancie vznikajú najčastejšie v dôsledku nesprávneho držania tela, jednostranného preťažovania svalov a nedostatočného zapájania iných svalových skupín. **Môžu sa prejavovať bolesťou, trpnutím, svalovými kŕčmi či obmedzením pohyblivosti.**

**Táto brožúra ponúka prehľad cvikov, ktoré môžu pomôcť pri svalových dysbalanciách a súvisiacich ťažkostiach.**

Pred začatím cvičenia je vhodné poradiť sa s lekárom; niektoré cviky si môžu vyžadovať jednoduché pomôcky, ako je podložka, lopta či elastická guma.



# HORNÝ SKRÍŽENÝ SYNDRÓM (HSS)

Horný skrížený syndróm (HSS) je posturálna porucha, ktorá vzniká v dôsledku nerovnováhy medzi svalmi trupu, krku a ramien – typicky napr. pri dlhodobom sedení (napr. pri počítači alebo s mobilom v ruke s predklonom hlavy).

Výsledkom sú prekrížené vzory svalového oslabenia (hlboké flexory krku, dolná a stredná časť trapézového svalu, predný pilovitý sval, kosoštvorcové svaly) a svalového skrátenia (veľký a malý prsný sval, zdvihač lopatky a horná časť trapézového svalu).

Objektívne sa prejavuje predsunutím hlavy a ramien, v pokročilých štádiách môže vzniknúť gibbus (tzv. "hrb") v oblasti prechodu krčnej do hrudnej chrbtice.

## PRÍZNAKY

- ▶ bolesť a stuhnutosť krku, ramien alebo lopatiek,
- ▶ môžu sa prejavovať bolesti hlavy,
- ▶ pocit únavy v krčnej oblasti,
- ▶ častým nálezom je aj zvýšené napätie svalov horných končatín

Pri cvičení postupne prechádzame **od natáhovacích cvikov** ku **posilňovacím**.

**Natáhovacie** cviky je vhodné vykonávať **každý deň**, **posilňovacie** aspoň **trikrát týždenne** s **jednodňovou prestávkou**.

Po ústupe ťažkostí je vhodné pokračovať v **preventívnom cvičení** aspoň **dvakrát týždenne**.

1.

### Cvik č. 1 (natáhovací):

Otočíme sa bokom k stene, dlaň s prstami smerujúcimi dozadu oprieme vo výške ramena o stenu mierne za úroveň trupu, pozeráme smerom vpred (obr. vľavo).

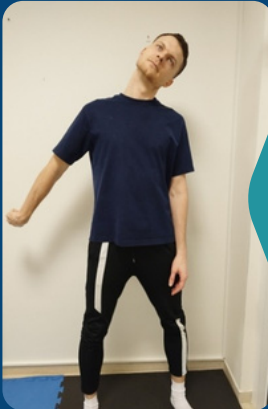
Následne sa pomaly otáčame trupom a krkom smerom od steny (obr. vpravo). Popritom sa zhlboká nadychujeme nosom (3-4 s) a vydychujeme ústami (4-5 s).

Ťah postupne podľa tolerancie jemne zvyšujeme, dokopy ťaháme aspoň 20 s. Potom horné končatiny vymeníme.

Opakujeme trikrát na obe strany.



2.



### Cvik č. 2 (natáhovací):

Stojíme s mierne rozkročenými nohami a zasunutou bradou, jednu hornú končatinu mierne odtiahneme od tela do strany, zovrieme palec pod prsty v päst' a ťaháme celú päst' smerom nahor (obr. vľavo).

Následne pomaly ukladáme krk do opačnej strany a otáčame zápästie ešte viac nahor a od tela (obr. vpravo).

Popritom sa zhlboká nadychujeme nosom (3-4 s) a vydychujeme ústami (4-5 s). Ťah postupne podľa tolerancie jemne zvyšujeme, dokopy ťaháme aspoň 20 s. Potom horné končatiny vymeníme.

Opakujeme trikrát na obe strany.

3.

**Cvik č. 3 (natáhovací):**

Právú dlaň si položíme na ľavé rameno, úroveň pravého lakťa je približne vo výške oboch ramien.  
Ľavou dlaňou uchopíme pravý lakeť zo zadnej strany (obr. vľavo).

Následne tlačíme ľavou dlaňou pravý lakeť smerom k telu (obr. vpravo). Popritom sa zhlboka nadychujeme nosom (3-4 s) a vydychujeme ústami (4-5 s).

Opakujeme trikrát na obe strany.

4.

**Cvik č. 4 (posilňovací, tzv. „robot“):**  
Oprieme sa chrbtom k stene tak, aby sa naše päty, zadok a záhľavie dotýkali steny.

V tejto polohe zotrváme cca 7-10 sekúnd, následne polohu pravej resp. ľavej hornej končatiny vymeníme (obr. vpravo).

Opakujeme 5-krát na obe strany.



5.

**Cvik č. 5 (posilňovací):**

Ľahneme si na mäkkú podložku tvárou k zemi, čelo oprieme o malý vankúš, ruky sú pozdĺž tela, dlane smerujú k podložke (obr. vľavo).

Vykonáme aktívny záklon trupu, ruky otočíme palcami nahor a vystreté horné končatiny pritahujeme smerom nahor a k sebe. Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje nadol, zasunieme bradu - vytvoríme tzv. „dvojbradu“ (obr. vpravo). V krajnej polohe zotrváme 7 - 10 sekúnd, potom sa vrátíme do východiskovej polohy a krátko si oddýchame.

Opakujeme 5-krát.

**Cvik č. 6 (posilňovací, tzv. „T“):**

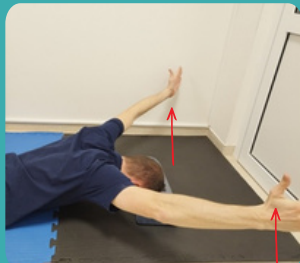
Ležíme na bruchu, čelo si oprieme o malý mäkký podložku, rozpačíme ruky do úrovne ramien, palce otočíme smerom k stropu (obr. vľavo).

Následne zdvíhame obe horné končatiny čo najviac smerom nahor a v koncovnej polohe podržíme 7-10 sekúnd (obr. vpravo).



Následne ruky pustíme na podložku a pár sekúnd si oddýchame. Opakujeme 5-krát za sebou.

7.



**Cvik č. 7 (posilňovací, tzv. „Y“:** Hlava a trup sú v rovnakej pozícii ako pri predchádzajúcom cviku, horné končatiny však upažíme vyššie hlavy, palce opäť smerujú nahor (obr. vľavo).

Následne zodvihňeme horné končatiny čo najvyššie smerom k stropu, v koncovej fáze podržíme 7-10 sekúnd (obr. vpravo). Potom ruky spustíme na podložku a pár sekúnd si oddýchame.

Opakujeme 5- krát.

**!** Tento cvik odporúčame zaradiť v pokročilej fáze cvičenia  
• po bezproblémovom zvládnutí cviku „T“.

8.



**Cvik č. 8 (posilňovací):**

Ležíme na chrbte na rovnej podložke, dolné končatiny mierne pokrčíme v kolenách, horné končatiny položíme pozdĺž trupu dlaniami nahor, bradu zasunieme smerom nadol k podložke - vytvoríme tzv. dvojíťú bradu (obr. hore).

Následne mierne zodvihňeme hlavu cca 1-2 cm od podložky nahor, zotrváme v tejto polohe so zasunutou bradou 7-10 sekúnd (obr. dole).

Potom hlavu položíme naspäť na podložku a pár sekúnd si oddýchame.

Opakujeme 5-krát za sebou.

9.



**Cvik č. 9 (posilňovací):**

Ležíme na chrbte na rovnej podložke s vystretými dolnými končatinami, hlava je opretá o podložku, vo vystretých predpažených horných končatinách držíme jednoručné závažia (napr. jednoručné činky), lopatky tlačíme k podložke (obr. hore). Následne zatlačíme vystreté horné končatiny čo najviac smerom nahor ku stropu. V koncovej polohe podržíme 7-10 sekúnd (obr. dole – o jedno poschodie rebriny vyššie).

Potom horné končatiny spustíme nadol a pár sekúnd si oddýchame.

Opakujeme 5- krát.

Spočiatku možno cvičiť aj bez závažia, postupne váhu závažia môžeme zvyšovať podľa tolerancie.