



Fakultná nemocnica s poliklinikou  
J. A. Reimana Prešov

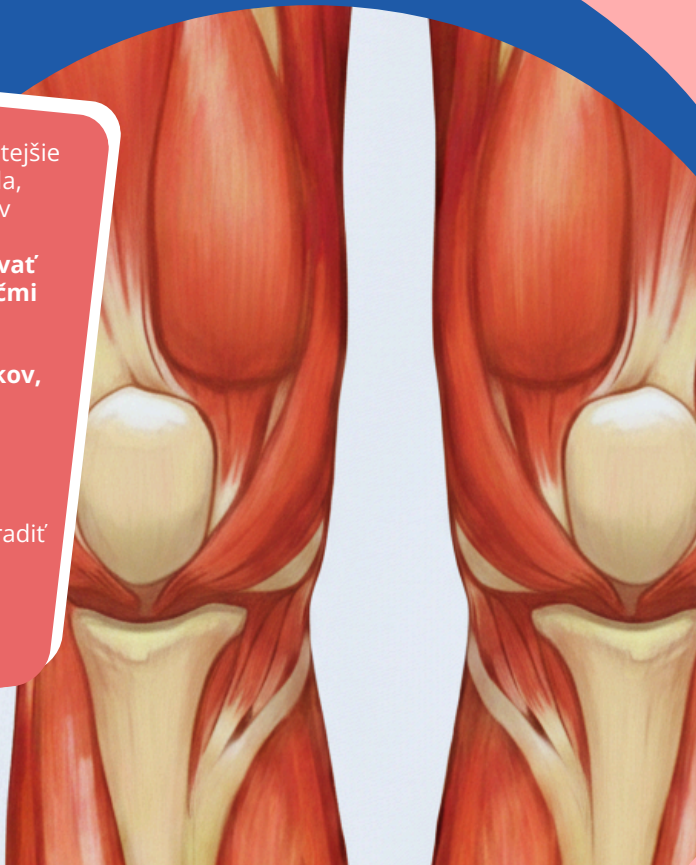
# CVIKY NA KOMPENZÁCIU SVALOVEJ DYSBALANCIE NA VNÚTORNEJ STRANE STEHNA A KOLENA

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.



# SVALOVÉ DYSBALANCIE NA VNÚTORNEJ STRANE STEHNA A KOLENA

Ďalším častým nálezom na FBLR ambulancii je **syndróm pes anserinus** **charakterizovaný bolesťou** (niekedy aj opuchom) **tesne pod kolenom na vnútornej strane dolnej končatiny v mieste spoločného úponu šliach troch svalov** – m. sartorius (krajčírsky sval), m. gracilis (štitíly sval) a m. semitendinosus (pološlachovitý sval).

**Bolesť vzniká v dôsledku preťaženia šliach, zápalu burzy alebo ich kombinácie.**

## PRÍČINY VZNIKU SYNDRÓMU PES ANSERINUS:

- oslabenie sedacích svalov (najmä m. gluteus medius),
- preťaženie zadných stehenných svalov,
- nerovnováha medzi prítahovačmi a odtahovačmi bedrového kĺbu



Zaujímavosťou je, že rozsah pohybu kolena do zohnutia a vystretia býva často v norme, teda príčinou bolesti nie je samotný kolenný kĺb.

Pri tomto syndróme môžeme začať **naťahovacími cvikmi z brožúry na kompenzáciu dolného skríženého syndrómu č. 1, 2 a 3**, ku ktorým pridáme ešte cvik č. 1 z tejto brožúry.

Následne je vhodné pokračovať **posilňovacími cvikmi č. 2 až 6**. **Opäť platí zásada – naťahovacie cviky je vhodné vykonávať každý deň, posilňovacie aspoň trikrát týždenne s jednodňovou prestávkou, po ústupe ťažkosti preventívne cvičiť aspoň dvakrát týždenne.**

### Cvik č. 1 (naťahovací):

Stojíme s mierne rozkročenými kolenami, prsty nôh smerujú dopredu (obr. vľavo).

1.

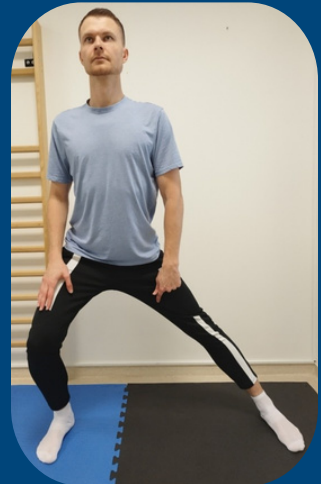
Následne preniesieme váhu tela na pravú dolnú končatinu, čím mierne

natahujeme prítahovače bedrového kĺbu na opačnej dolnej končatine (obr. vľavo – ukazovák ľavej ruky ukazuje na miesto ťahu).

Popritom sa zhlboka nadychujeme nosom (3-4 s) a vydechujeme ústami (4-5 s). Ťah postupne podľa tolerancie jemne zvyšujeme, dokopy ťaháme aspoň 20 s.

Potom dolné končatiny vymeníme.

Opakujeme trikrát na obe strany.



Rozsah prenesenia váhy upravujeme podľa tolerancie.

2.



**Cvik č. 2 (posilňovací):**

Ležíme na boku, obe kolená ohneme do 90°, hlava je mierne podložená, horné končatiny ležia voľne popri trupe (obr. vľavo).

Následne zodvihneme vrchné koleno cca 20 cm do výšky, vrchným chodidlom sa oprieme o spodné - v tejto polohe zotrváme 7-10 sekúnd (obr. vpravo).

Potom koleno spustíme naspäť do počiatočnej polohy, pár sekúnd si oddýchame.

Opakujeme 5-krát za sebou na oboch bokoch.

3.



**Cvik č. 3 (posilňovací):** Ležíme na boku v rovnakej počiatočnej polohe ako pri predchádzajúcom cviku (obr. vľavo).

Následne zodvihneme vrchné koleno cca 20 cm do výšky, pri tomto cviku však zodvihneme aj vrchné chodidlo a špičku otáčame smerom k stropu - v tejto polohe zotrváme 7-10 sekúnd (obr. vpravo).

Potom koleno spustíme naspäť do počiatočnej polohy, pár sekúnd si oddýchame.

Opakujeme 5-krát za sebou na oboch bokoch.

4.

**Cvik č. 20 (posilňovací):**

Ležíme na chrbte s mierne podloženou hlavou, dolné končatiny ohneme v kolénach a oprieme sa chodidlami o podložku, medzi kolénami si vložíme mäkkú loptu (alebo vankúš), horné končatiny uložíme pozdĺž tela (obr. vľavo).



Následne mierne nadvihne zadok cca 3 cm od podložky, vtahujeme brucho a tlačíme koléná smerom k sebe, v tejto polohe zotrváme 7-10 sekúnd (obr. vpravo). Potom panvu položíme naspäť na podložku a pár sekúnd si oddýchame.

Opakujeme 5-krát za sebou.

5.



#### Cvik č. 5 (posilňovací):

Stojíme bokom k stene, na pevné miesto (napr. noha stola) si obopneme elastickú gumu, jej opačnú stranu si zauzlíme o dolnú časť nášho pravého predkolenia, pravé chodidlo mierne nadvihňeme (obr. vľavo).

Následne priťahujeme pravú dolnú končatinu smerom ku stojnej ľavej dolnej končatine – v koncovej polohe zotrávame 7-10 sekúnd (obr. vpravo). Potom ťah pravej dolnej končatiny povolíme do počiatočnej polohy, v ktorej si pár sekúnd oddýchame.

Opakujeme 5-krát s oboma dolnými končatinami.

6.



#### Cvik č. 6 (posilňovací):

Ležíme na boku s mierne podloženou hlavou, horné končatiny ležia voľne popri trupe, chodidlo pravej dolnej končatiny položíme na podložku mierne za úroveň tela (obr. hore).

Následne zodvihňeme vystretú ľavú dolnú končatinu smerom k stropu a špičku nohy priťahujeme k predkoleniu – v tejto polohe zotrávame cca 7-10 sekúnd (obr. dole).

Potom ľavú dolnú končatinu spustíme naspäť do počiatočnej polohy, pár sekúnd si oddýchame.

Opakujeme 5-krát za sebou na oboch bokoch.