



Fakultná nemocnica s poliklinikou
J. A. Reimana Prešov

CVIKY NA KOMPENZÁCIU DOLNÉHO SKRÍŽENÉHO SYNDRÓMU

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.



DOLNÝ SKRÍŽENÝ SYNDRÓM

Dolný skrížený syndróm je posturálna a svalová nerovnováha v oblasti panvy, drierkovej chrbtice a bedier.

Najčastejšie vzniká pri dlhodobom sedení, zlom držaní tela a nedostatku pohybu. Skrátene (preťažené) a oslabené svaly vytvárajú v tele pomyselný kríž.

Medzi skrátene svaly patria bedrovodrierkový sval, vzpriamovače chrbtice v drierkovej oblasti a priame stehenné svaly. Tieto svaly sú príliš aktívne a ťahajú panvu do predného náklonu.

Oslabené sú sedacie svaly, brušné svaly a funkčne oslabené sú aj zadné stehenné svaly, ktoré nahrádzajú stabilizačnú funkciu sedacích svalov, čoho výsledkom je ich zvýšené napätie.

PREJAVY

- ▶ vypuklé brucho (aj u štíhlych ľudí) a zadok,
- ▶ bolesť v oblasti krížov, bedier,
- ▶ v rámci funkčného reťazenia trápnutie a bolesť stehien a lýtok,
- ▶ častým je tiež nález horného aj dolného skríženého syndrómu u jedného pacienta

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

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

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

1.

Cvik č. 1 (naťahovací):

Ležíme na chrbte s mierne podloženou hlavou, zodvihieme jednu vystretú dolnú končatinu, okolo chodidla si obopneme hrubú šnúru (alebo popruh/opasok), ktorú pevne držíme oboma rukami (obr. vľavo).



Následne zodvihieme dolnú končatinu vyššie a šnúrou prítahujeme chodidlo k sebe (obr. vpravo). Popritom sa zhlboka nadychneme nosom (3-4 s) a vydychujeme ústami (4-5 s). Ťah postupne podľa tolerancie jemne zvyšujeme, dokopy ťaháme aspoň 20 s. Potom dolné končatiny vymeníme.

Opakujeme trikrát na obe strany.

2.



Cvik č. 2 (naťahovací):

Ležíme na chrbte s mierne podloženou hlavou, zodvihieme jednu dolnú končatinu ohnutú v kolene, dlaň opačnej hornej končatiny položíme na vonkajšiu stranu kolena, bradu otočíme do opačnej strany, do ktorej vystrieme aj druhú hornú končatinu (obr. vľavo).

Následne tlačíme dlaňou koleno k podložke, koleno je približne v úrovni bedrového kĺbu (obr. vpravo). Popritom sa zhlboka nadychneme nosom (3-4 s) a vydychujeme ústami (4-5 s). Ťah postupne podľa tolerancie jemne zvyšujeme, dokopy ťaháme aspoň 20 s. Potom dolné končatiny vymeníme.

Opakujeme trikrát na obe strany.

3.



Cvik č. 3 (naťahovací):

Ležíme na boku s mierne podloženou hlavou, vrchnou rukou uchopíme prsty vrchnej nohy, spodná ruka leží voľne pred trupom (obr. vľavo). Následne ťaháme prstami ruky prstynohy smerom k zadku a koleno smerom dozadu (obr. vpravo). Popritom sa zhlboka nadychujeme nosom (3-4 s) a vydychujeme ústami (4-5 s). Ťah postupne podľa tolerancie jemne zvyšujeme, dokopy ťaháme aspoň 20 s. Potom dolné končatiny vymeníme.

Opakujeme trikrát na obe strany.

4.



Cvik č. 4 (posilňovací):

Ležíme na chrbte s mierne podloženou hlavou, dolné končatiny ohneme v kolenách a oprieme sa chodidlami o podložku, horné končatiny uložíme pozdĺž tela (obr. vľavo). Následne mierne nadvihujeme zadok cca 3 cm od podložky, vťahujeme brucho a stlačame polovicu zadku k sebe, v tejto polohe zotrváme 7-10 sekúnd (obr. vpravo). Potom panvu položíme naspäť na podložku a pár sekúnd si odýchame.

Opakujeme 5-krát za sebou.

5.

**Cvik č. 5 (posilňovací):**

Ležíme na chrbte so zasunutou bradou, jednu dolnú končatinu zodvihneme nad úroveň panvy s 90° ohnutím v kolene a bedrovom kĺbe, dlaňou opačnej hornej končatiny tlačíme proti vnútornej strane kolena cca 7-10 sekúnd, zároveň kolenom kladieme odpor proti dlani. Následne obe končatiny položíme naspäť na podložku a pár sekúnd si oddýcheme.

Opakujeme 5-krát na obe strany.

6.

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

Ležíme na chrbte so zasunutou bradou, obe dolné končatiny zodvihneme od podložky, ohneme ich do 90° v kolenách a bedrových kĺboch, obe dlane položíme tesne nad kolena (obr. hore).

Následne končatiny na jednej strane odťahujeme od tela, pohyb zastavíme pár cm nad podložkou, pozícia druhostranných končatín zostáva nezmenená - v tejto polohe zotrváme 7-10 sekúnd (obr. dole).

Potom sa vrátíme do počiatočnej polohy, pár sekúnd si oddýcheme a vykonáme to isté na opačnú stranu.

Opakujeme trikrát na obe strany.

7.

**Cvik č. 7 (posilňovací):**

Ležíme na bruchu s mierne podloženým čelom, ohneme pravú dolnú končatinu do 90° v kolene, špičku pravého chodidla otočíme do vonkajšej strany (obr. hore). Z tejto polohy následne zodvihneme pravú dolnú končatinu cca 5 cm smerom k stropu, v tejto polohe zotrváme 7-10 sekúnd (obr. dole).

Potom pravú dolnú končatinu vystrieme, položíme na podložku a pár sekúnd si oddýcheme.

Opakujeme 5-krát oboma dolnými končatinami.

! Ak je pre Vás spočiatku tento cvik náročný, namiesto pokrčenej dolnej končatiny môžete zdvihnúť vystretú dolnú končatinu cca 5 cm nad podložku a zotrvať v tejto polohe 7-10 sekúnd.