

# Horní zkřížený syndrom

Václav Loufek

Tomáš Vybíral

# Definice

- ▶ Byl definován profesorem Vladimírem Jandou
- ▶ Celosvětově používaný a uznávaný fyzioterapeutický pojem
- ▶ Typ svalové dysbalance
- ▶ Dvě základní skupiny svalů - posturálních a fázických - s jejich specifiky k ochabování (fázické svaly), resp. tuhnutí (posturální svaly)

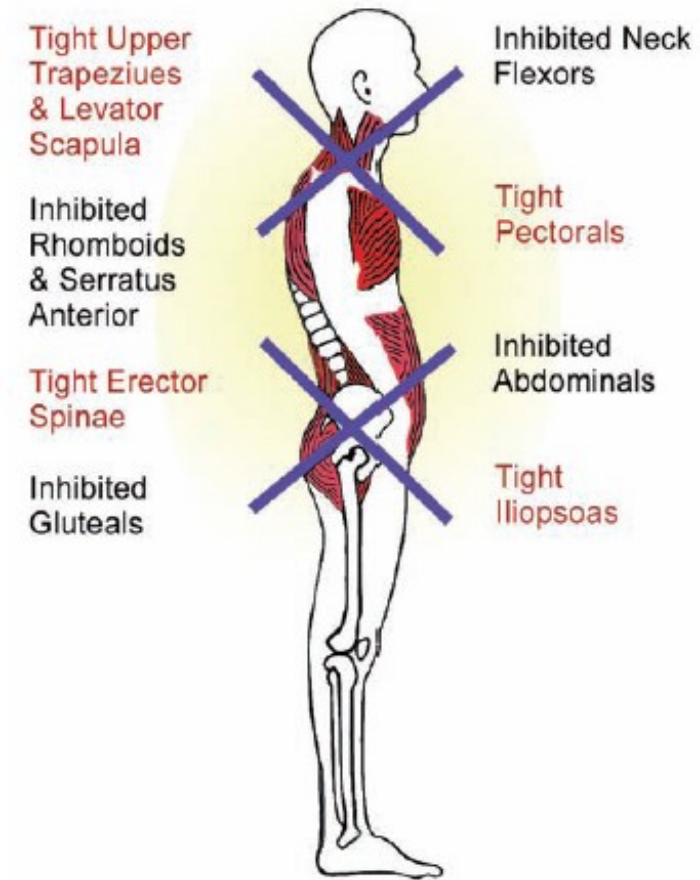


Figure 5.V. Janda's upper and lower crossed syndromes.  
*MediCtp, Lippincott, Williams & Wilkins, 2005 with permission.*

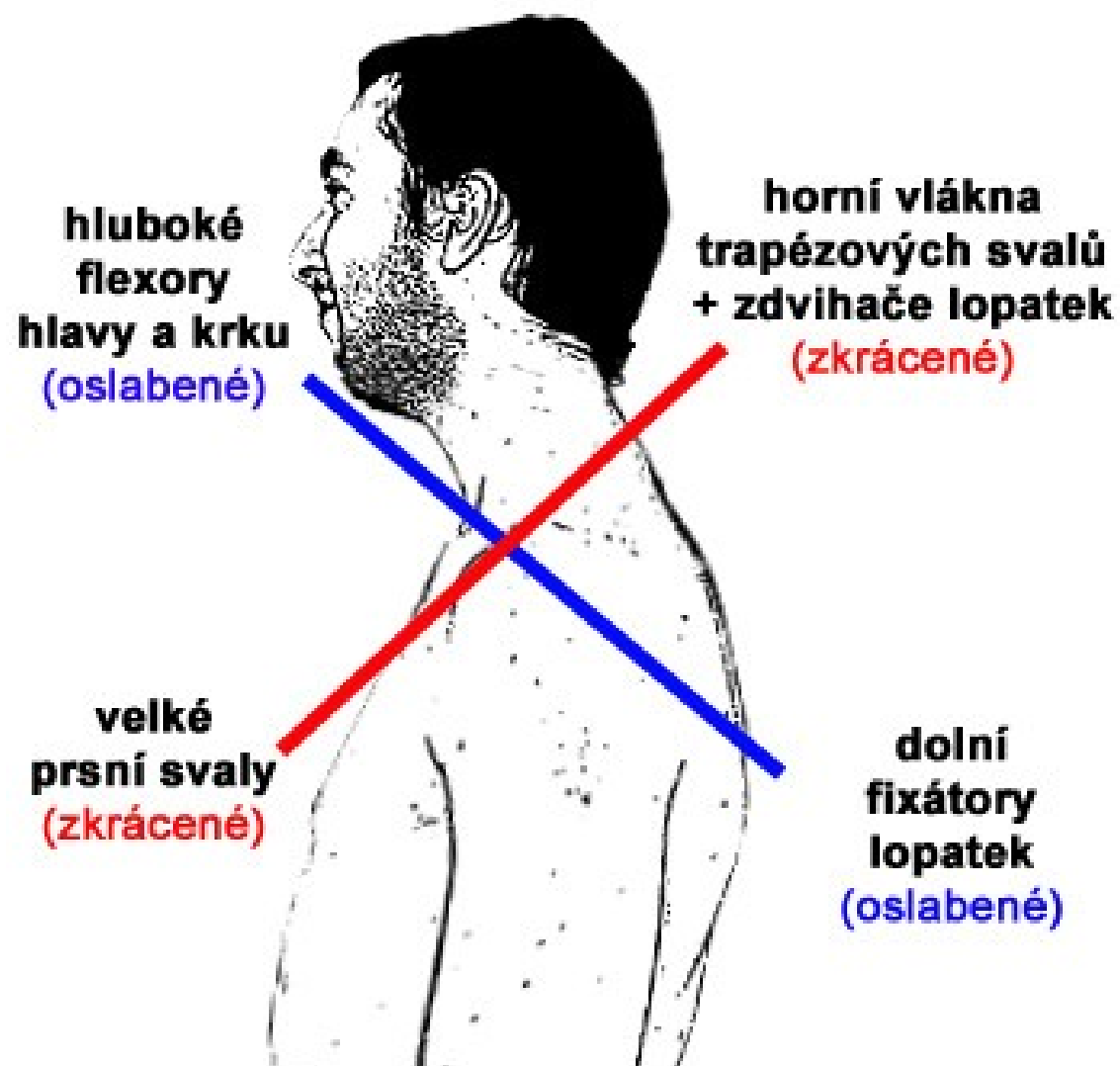
# Jak vypadá v praxi?



- ▶ Předsunutá brada vpřed
- ▶ Protrakce ramen
- ▶ Kulatá záda v hrudní oblasti
- ▶ Vystouplé lopatky
- ▶ Snížený brániční tlak

# Jaké svaly jsou postiženy?

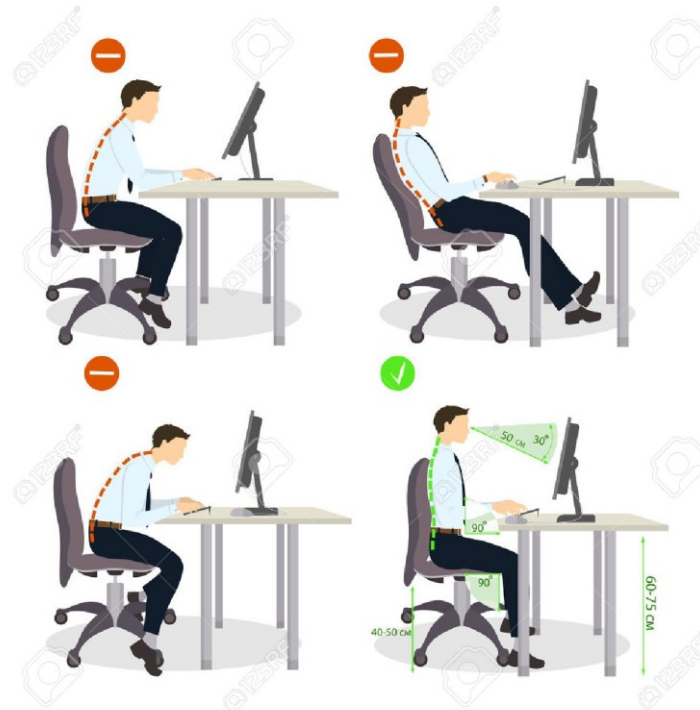
- ▶ Ochablé: *mm.rhomboidei*  
*m. serratus anterior*  
*m. trapezius*  
*m. latissimus dorsi*
- ▶ Zkrácené: *m. sternocleidomastoideus*  
*m. levator scapulae*  
*m. pectoralis major a minor*



# Rizika Horního zkříženého syndromu a proč vzniká?

- ▶ Bolest hrudní a krční páteře což vede k bolestem hlavy
- ▶ Dlouhodobě neléčeny vede k deformitám

- ▶ Dlouhé sezení u počítače
- ▶ Špatný pohybový návyk u práce



# Nevhodné cviky a pohyby

- ▶ Jakékoliv posilování prsních svalů (Kliky, bench press atd...)
- ▶ Úpolové sporty s boxerskými prvky (Předsazená ramena)
- ▶ Pohyby se špatně naučeným pohybovým vzorem (Kopání lopatou)

