

STREČINK

Mgr. Marie Krejčová

STREČINK

- Prostě protažení zkrácených měkkých tkání (svalů, kloubních pouzder, vazů) pohybem do krajní polohy kloubu

- Cílem je pomocí skeletu jako pák tuto polohu přiblížit normě

- Rozlišujeme strečink: balistický & statický

- Balistický: spojený se silovým, rytmickým pohybem, jako zahřátí před sportovním výkonem, nevýhoda: nerespektuje adaptaci měkkých tkání (příliš rychlý pohyb)

- Statický: spojený s výdrží v krajní poloze, výhoda: menší bolestivost, snížená možnost zranění měkkých tkání

- Zpravidla se využívá kombinace obou metod s převahou STATICKÝCH prvků!

STREČINK

Dle působící síly rozlišujeme strečink:

Pasivní = sval je protažen zevní silou

Pasivně-aktivní = sval je protažen zevní silou a v dosažené poloze držen aktivně pacientem

Aktivní asistovaný = pac. aktivně protáhne, pozice dále dotažena zevní silou

Aktivní = poloha dosažena vlastní silou pacienta



protahujeme do pocitu napětí ve svalu, ne do bolesti



při setrvání v dané poloze (10-30s) by mělo napětí postupně odeznít



v průběhu strečinku pomalu dýchat, nezadržovat dech, je nutné cvičit pomalu! Nikdy by se neměly protahovat nezahřáté svaly, popř. svaly poraněné (mikrotraumata).



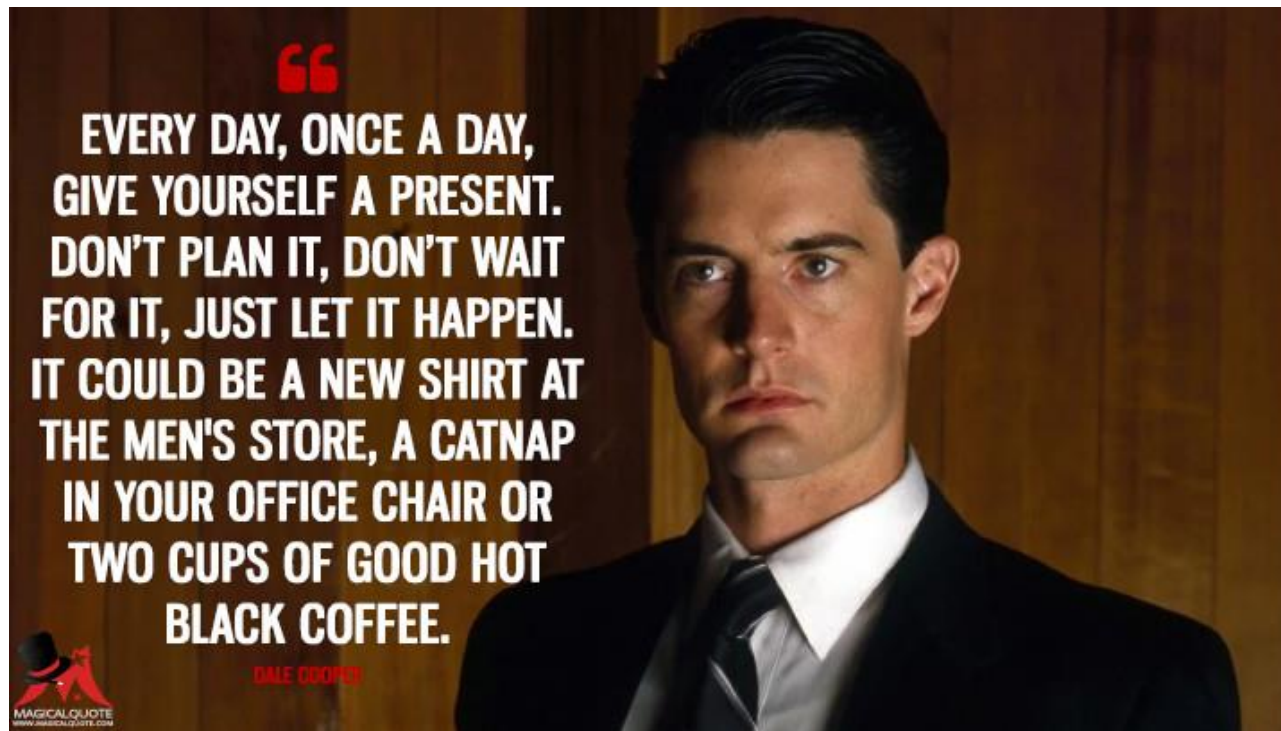
strečinkové cviky by měly být jednoduché a snadno proveditelné, musí být účelné a zacílené tak, aby byla protažena zvolená svalová skupina, která je zkrácená



v krajních polohách nepružíme (může dojít k vyvolání obranného napínacího reflexu a následně ke zvýšení napětí svalu)

ZÁSADY STREČINKU





DĚKUJI ZA POZORNOST!

LITERATURA

- Dvořák, R. (2003). *Základy kinezioterapie*. FTK UP, Olomouc.