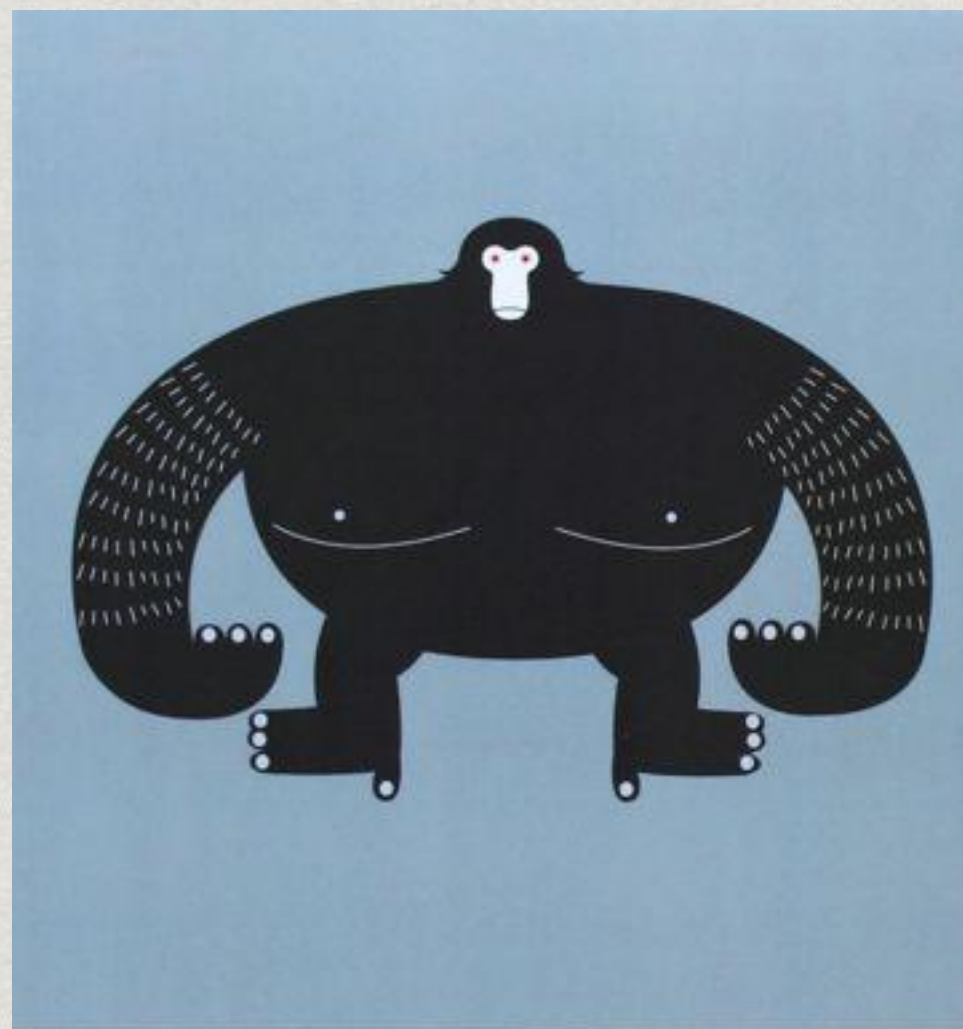


# **HOBBY LEZEC JAKO FENOMÉN DNEŠNÍ DOBY**

**MUDR. LENKA HORÁKOVÁ**  
**28. PELIKÁNŮV SEMINÁŘ 2017**



# Hobby lezec

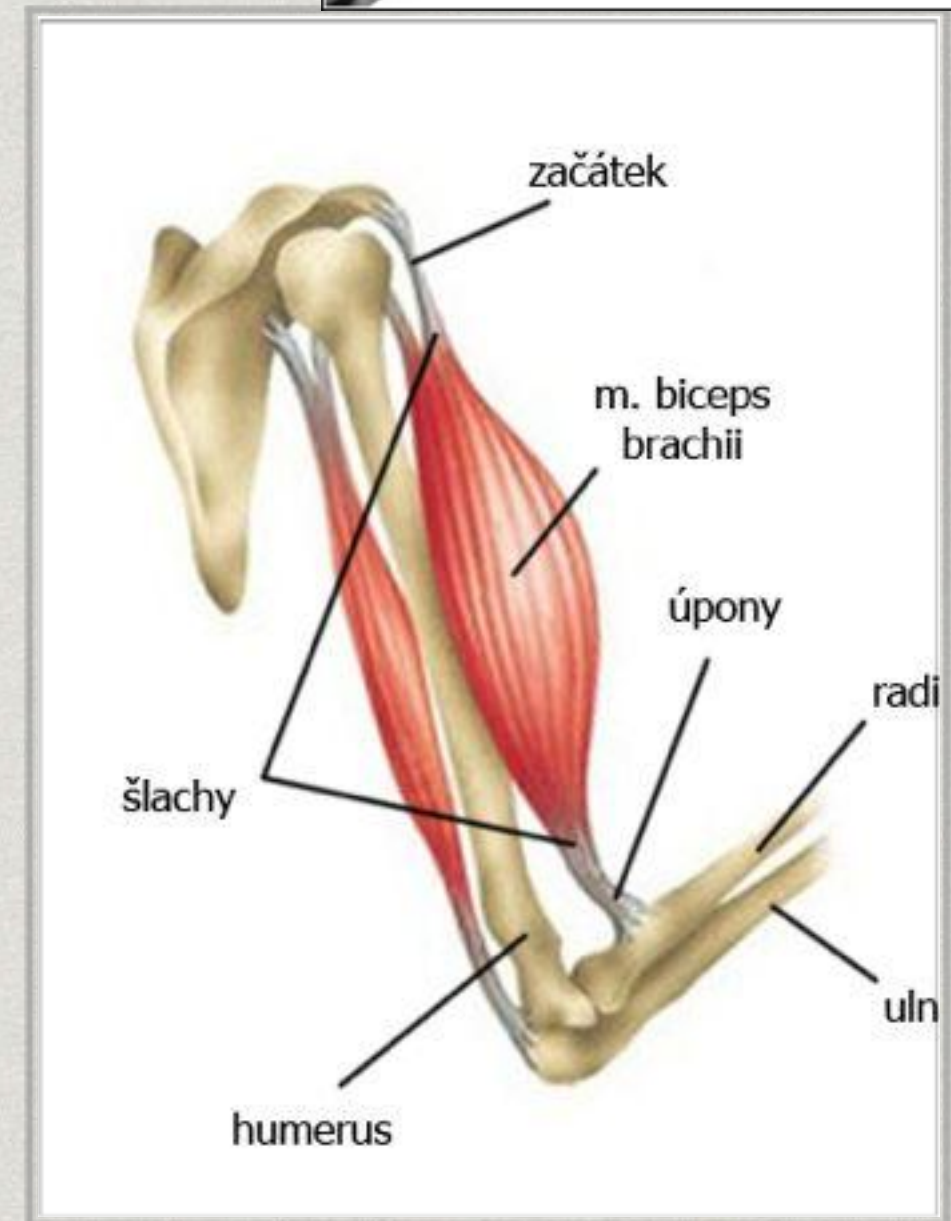




# Sílení šlachy a svalu



- \* svaly sílí rychleji než přilehlé šlachy
- \* použití velkých sil vyprodukovaných silnými svaly může vést k (mikro)traumatu šlach





# Stres - dobrý sluha, zlý pán

- \* stres je důležitý faktor vzniku poškození, ale současně i procesu jejich hojení
- \* stres můžeme vnímat jako fyzický stres působící na šlachy/svaly, nebo jako psychický stres celého sportovního výkonu

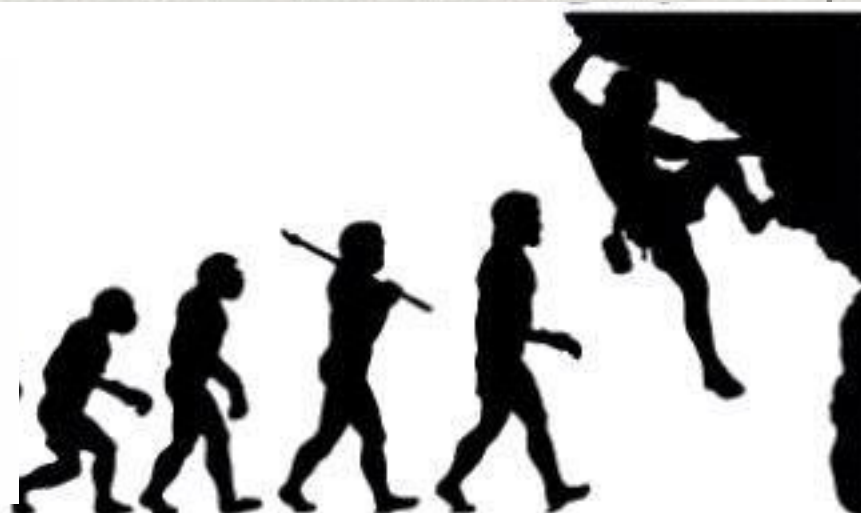
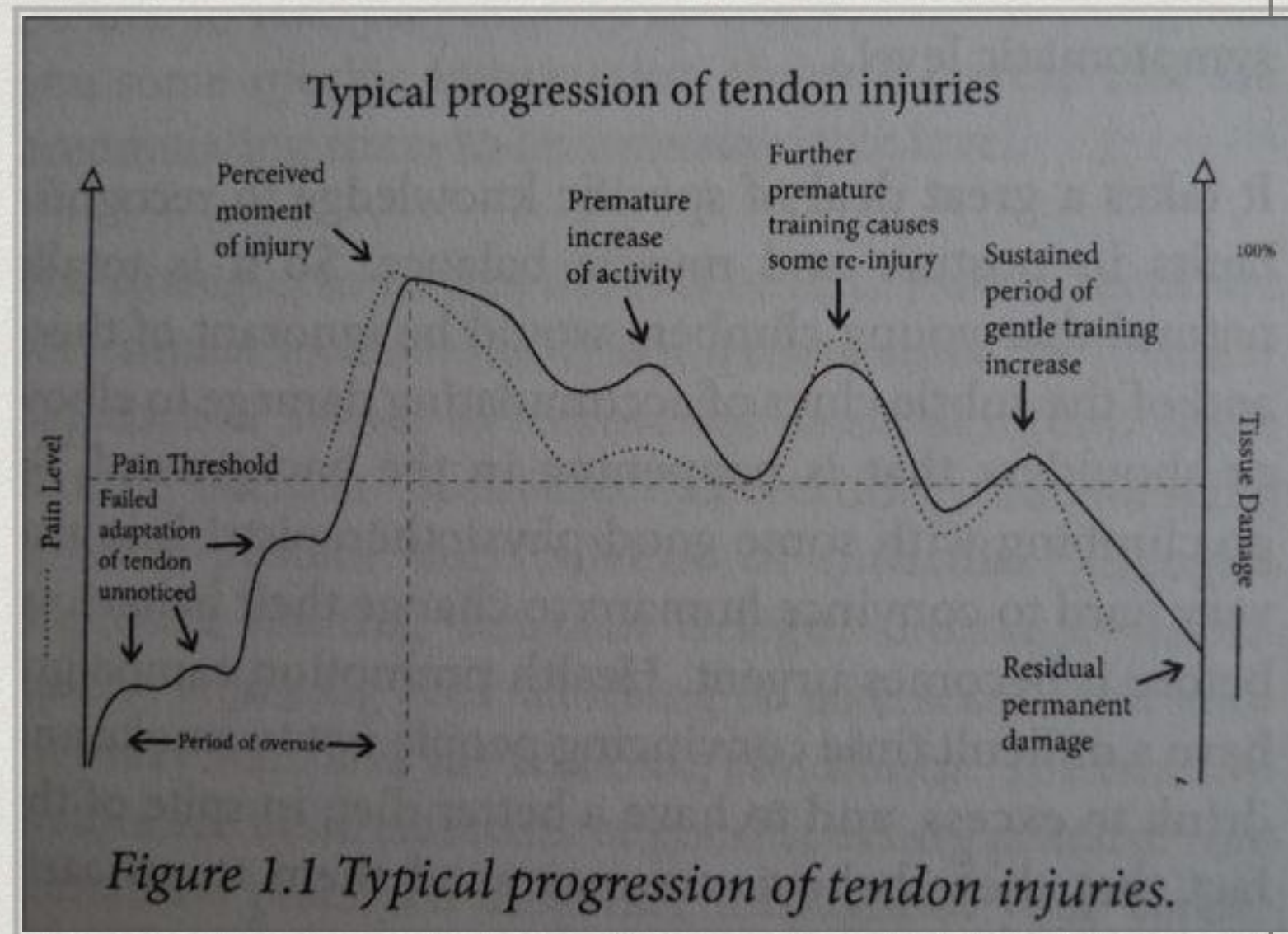




# Šlachová zranění - typický průběh

- \* nástup symptomů z přetížení se neshoduje s počátkem tkáňového poškození
- \* akumulace podprahových mikrotraumat
- \* mladší x starší sportovec
- \* hobby lezec - predispozice z jiných sportů

\* Dave Macleod : Make or Break





# Skupiny léků poškozující šlachy

- \* tyto léky buď šlachovou tkáň přímo mohou poškozovat, nebo zpomalují její hojení a reparaci
- statiny
- chinolonová antibiotika
- kortikosteroidy
- inhibitory aromatázy (redukce hladin estrogenů - Tamoxifen)



# Faktory přispívající ke zraněním

- \* mikrotraumata tkání
- \* špatné návyky:
  - špatná práce nohou
  - nedostatečné rozcvičení
  - technika závislá na zavřeném úchopu a prolamování prstů
  - chyby v nutrici





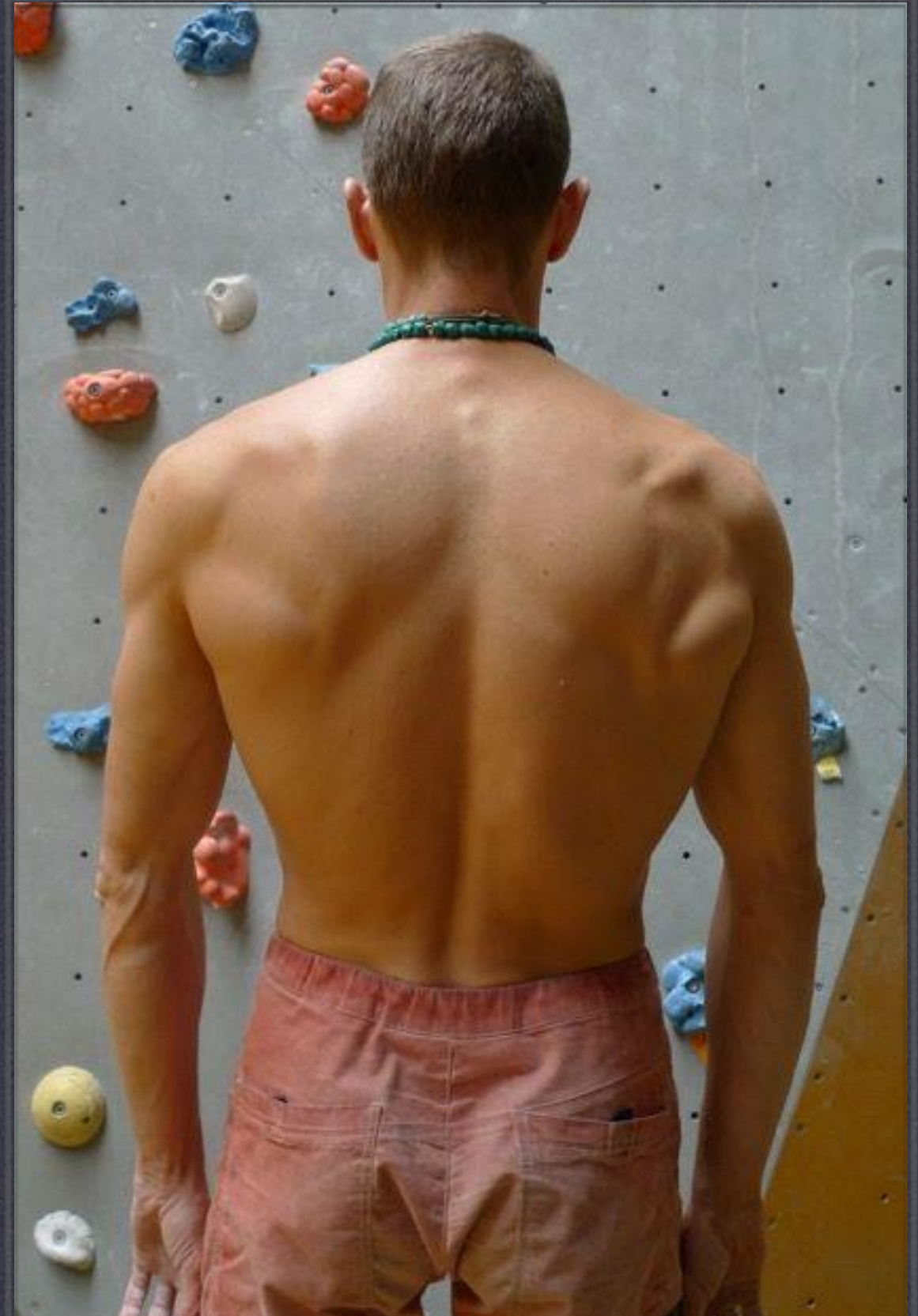


ÚCHOP











19.11.

7-

LE

21.11.

6+

6+

6+

6 6 6 6 6 6

6- 6- 6- 6- 6- 6- 6-

5- 5+ 5+ 5+ 5+ 5+ 5+ 5+ 5+

5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5

5- 5- 5- 5- 5- 5- 5- 5- 5- 5- 5- 5-

25.11.

7.12.

21.12.

27.12.

6.1.

10.1.

12.1.



“Health is when  
everyday it hurts in  
a different place.”

**FAINA RANEVSKAYA**

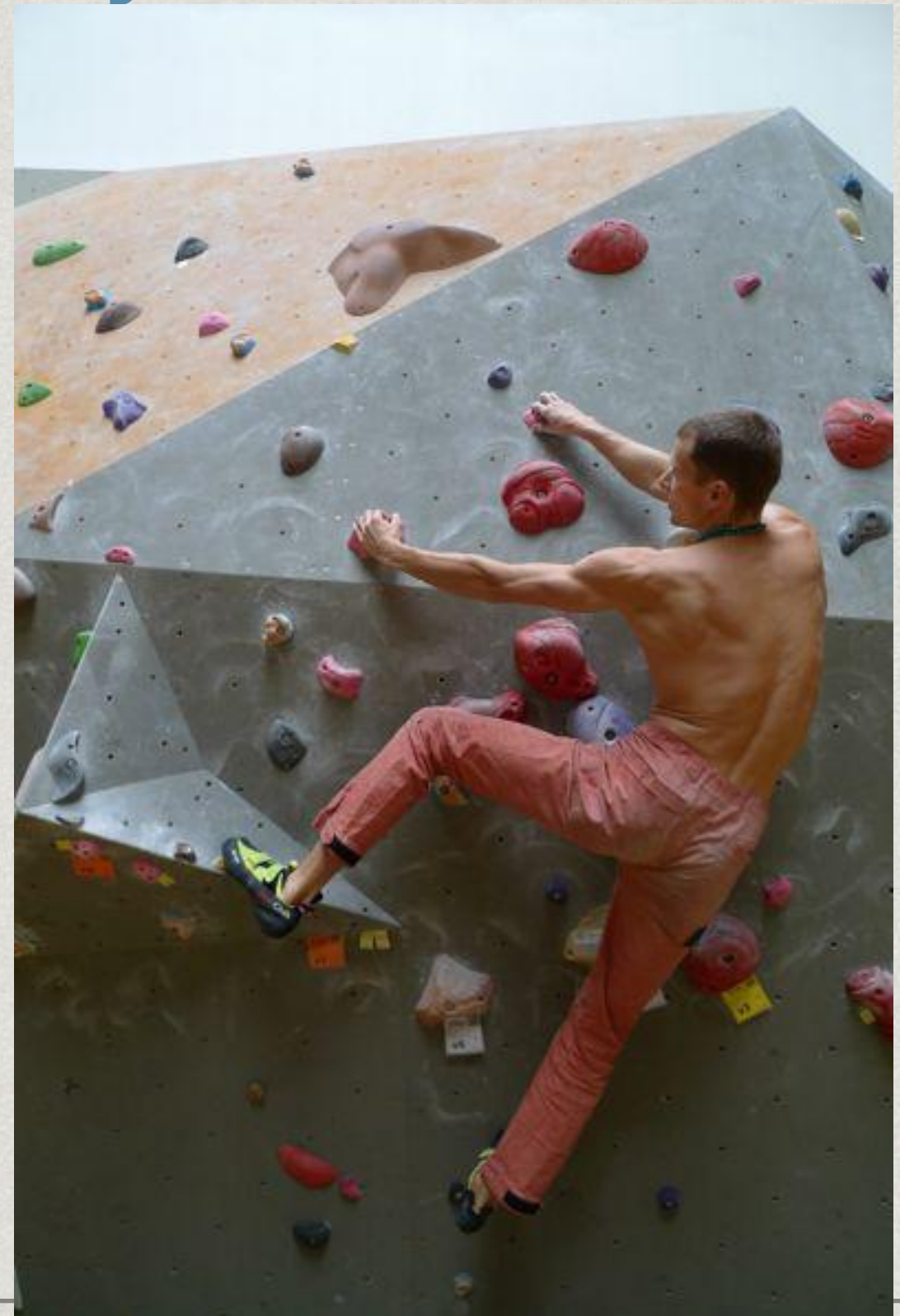
it only hurts....everywhere





# Fyzioterapeutický náhled

- \* posun fyzioterapie od pohledu na šlachu/kloub izlovaně k pohledu na komplexní pohybové vzorce
- \* momentum x deep lock-off







***Příklad tzv. DEEP LOCK-OFF***

-> přetížení flexorů zápěstí



# Příklady pohybů zatěžujících velkými silami

- \* “deep lock” fixace (společná šlacha flexorů na med.epikondylu)
- \* široké “kompresní” pohyby křížem (m.brachialis, m. brachioradialis a jejich šlachy)
- \* “gaston moves” (ramenní kloub, společný úpon flexorů na med. epikondylu)
- \* dynamické pohyby z malých lišt a kapes (šlachy flexorů, poutka a drobné klouby prstů)
- \* obouruč shyby na campusboardu nebo úzké liště (společný úpon flexorů na med. epikondylu)

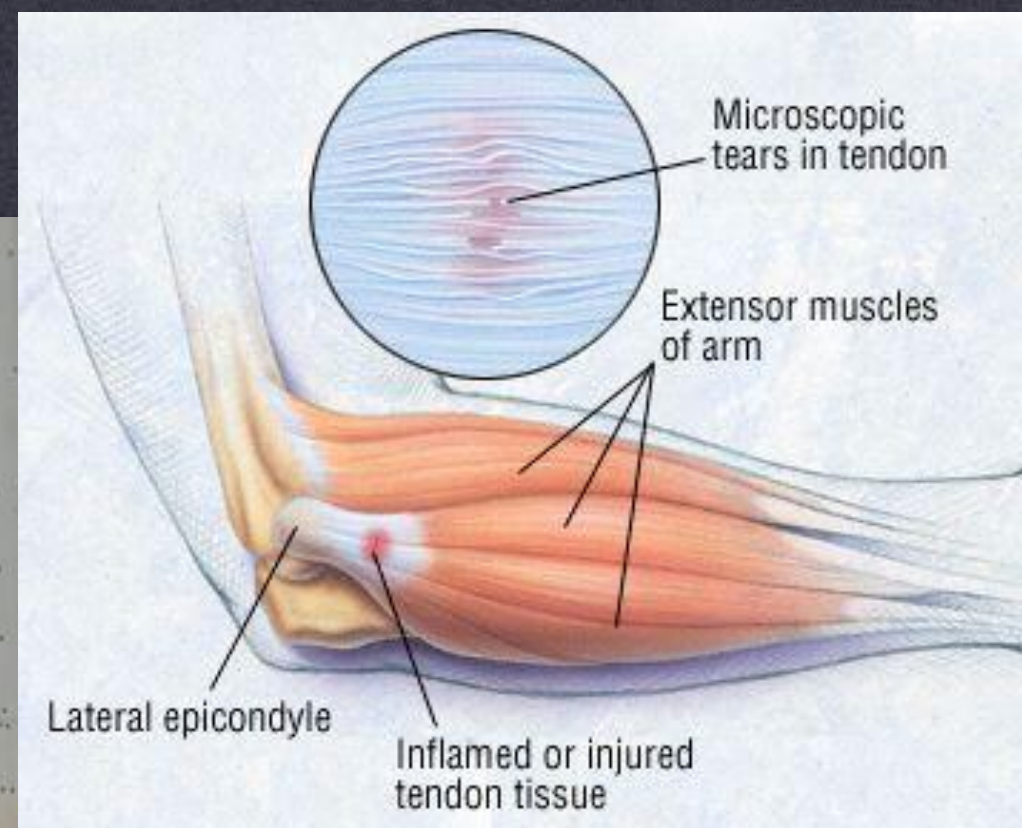




## GOLFOVÝ LOKET (MEDIÁLNÍ EPIKONDYLITIDA)

KONTRAKCE FLEXORŮ ZÁPĚSTÍ PROTI ODPORU -> BOLEST MEDIÁLNĚ





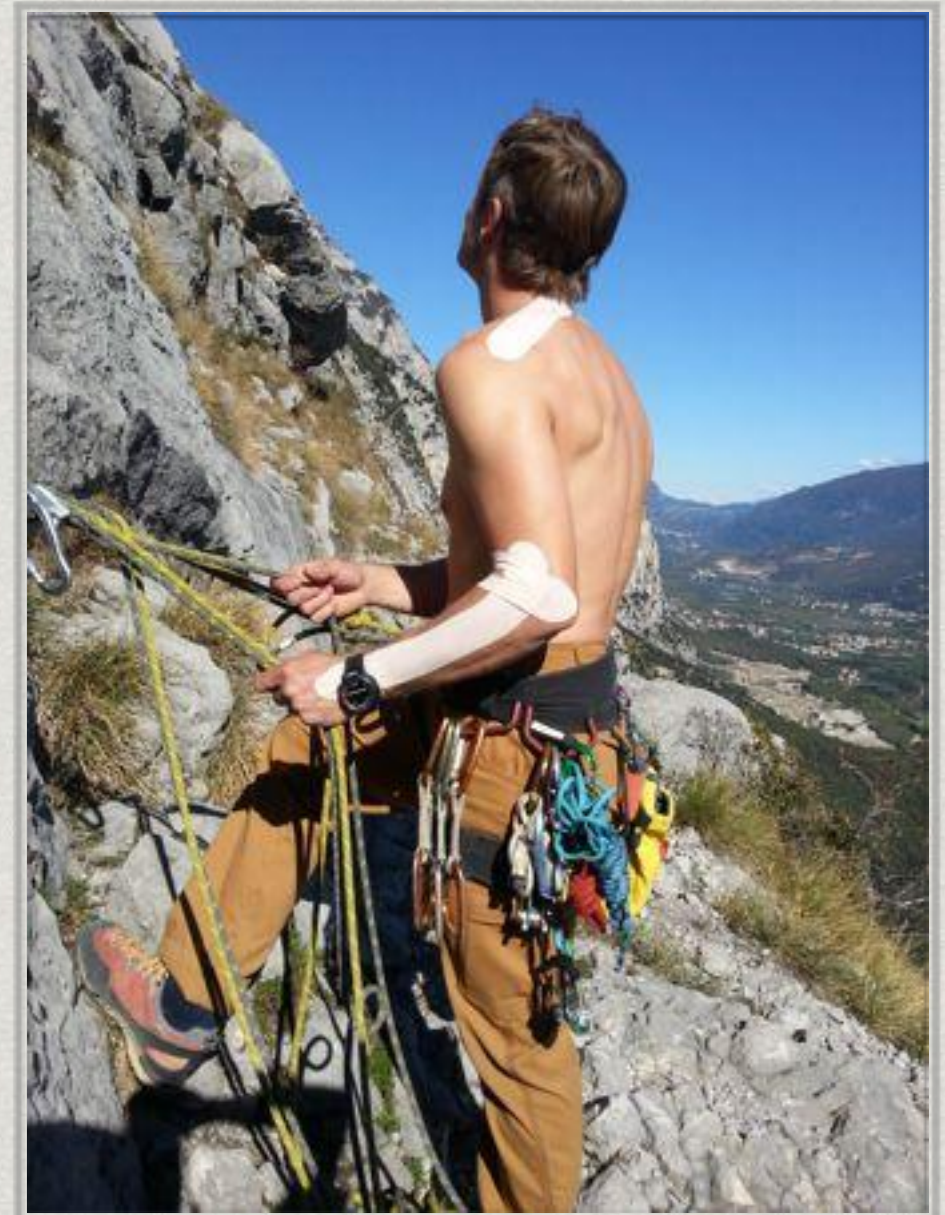
# TENISOVÝ LOKET (LATERÁLNÍ EPIKONDYLITIDA)

KONTRAKCE EXTENZORŮ ZÁPĚSTÍ PROTI ODPORU -> BOLESTIVOST NA LATERÁLNÍ STRANĚ

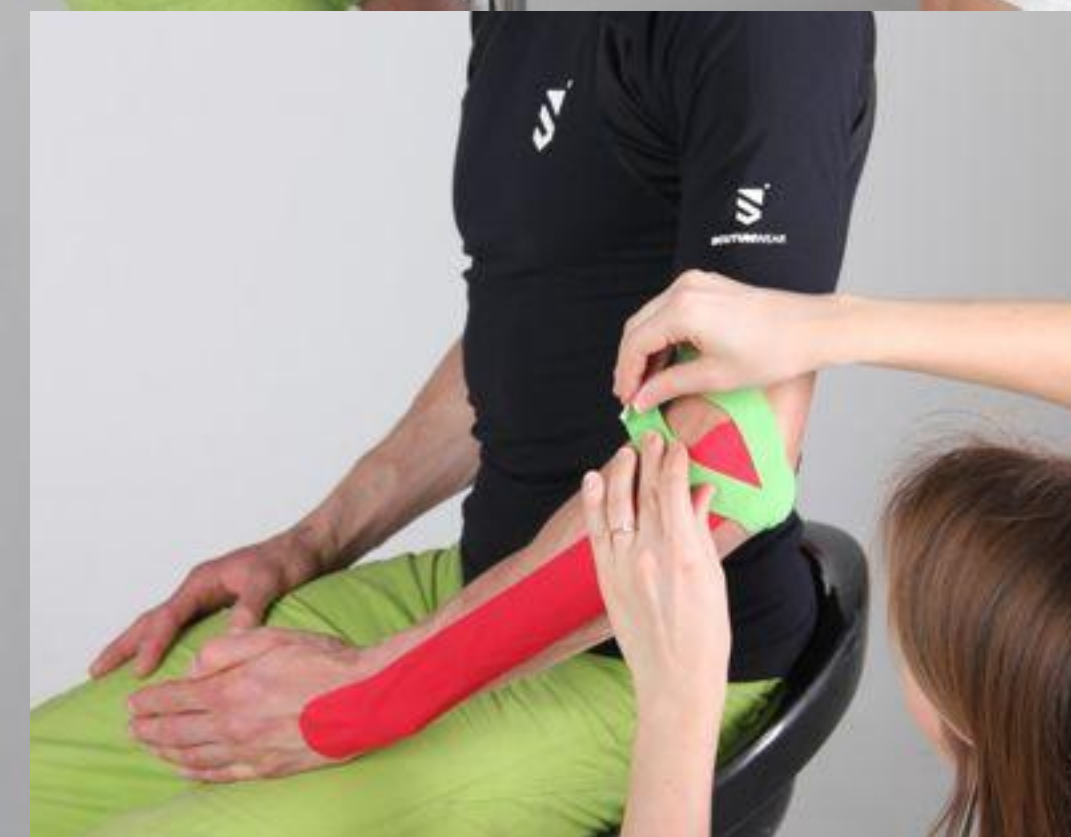


# Kazuistika - tenisový loket

- \* laterální epikondylitida
- \* zhoršení obtíží po manuálních domácích pracích (malování)
- \* NSAIDs + gely - min.spotřeba
- \* kinesiotaping - nepatrná úleva
- \* velmi dobrá odpověď na cílený strečink







## KINESIOTAPING LATERÁLNÍ EPIKONDYLITIDY







# Strečink

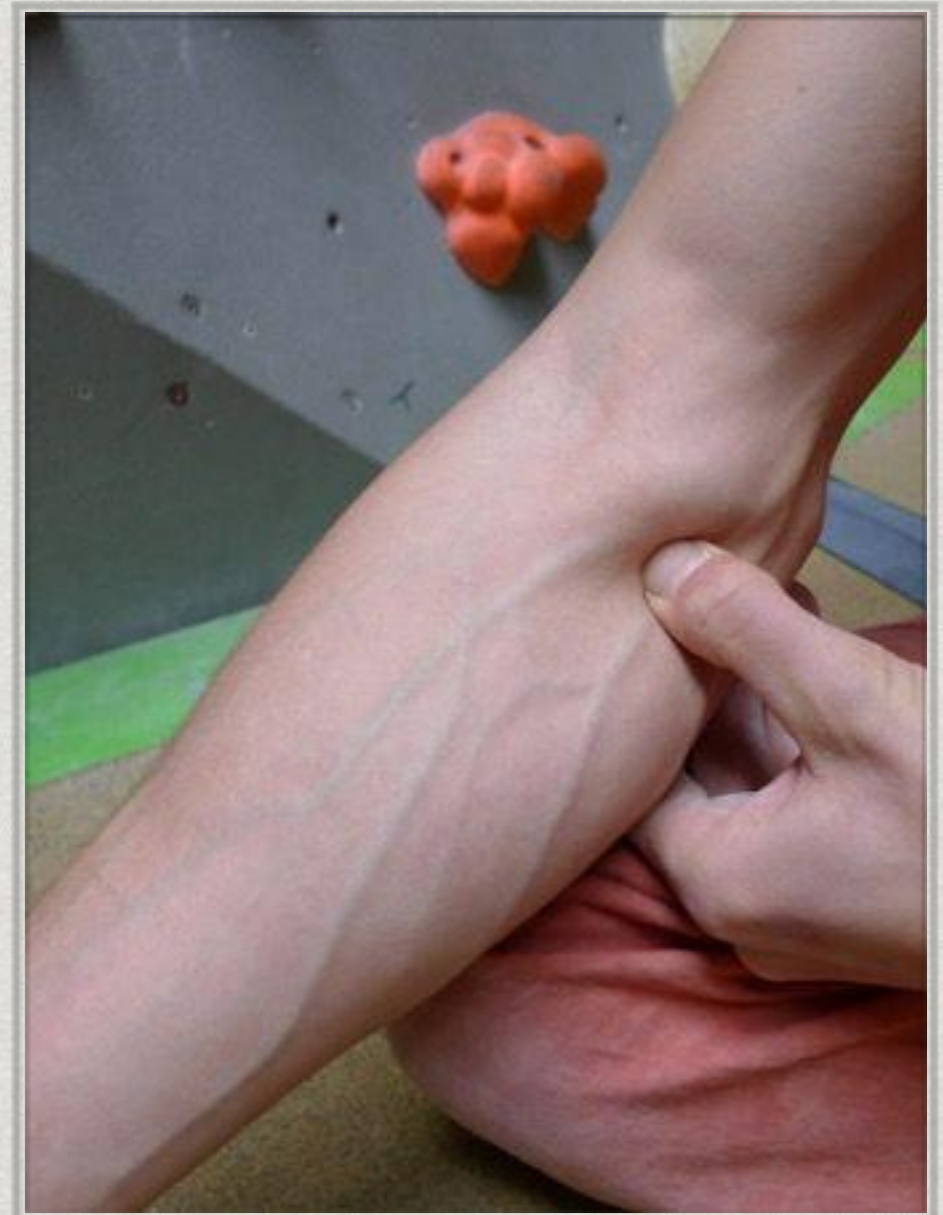




# DTFM

- \* DEEP TRANSVERSE FRICTION MASSAGE
- \* aplikace tlaku na hluboké měkké tkáně ve směru kolmém na průběh ligament a šlachových vláken
- \* benefits:
  1. narušení adhezí tkání v místě zánětu/poranění
  2. zlepšení hojení

!!! nepoužívat v akutních stádiích poranění!!!





**For every complex problem there is an answer  
that is clear, simple and wrong.  
H.L. Mencken**

**Děkuji za pozornost...**

