



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

HYPERMOBILITA

TELO - NÁSTROJ TANEČNÍKA

Vypracovala: Mgr. art. Miroslava Toušková

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje.“

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk

Čo je to hypermobilita?

Slovo „**hyper**“ znamená viac a „**mobilný**“ znamená pohyb. Šľachy a väzy obsahujú menej kolagénu, a preto sú kĺby u hypermobilných ľudí voľnejšie ako u väčšiny populácie.

Hypermobilita môže byť:

1. **celková**
2. **vyskytujúca sa len v niektorých kĺboch.**

Pre hypermobilitu je charakteristická znížená stabilita kĺbov a rozsah pohyblivosti nad fyziologickú normu. Jednoznačná príčina hypermobility dodnes nie je presne jasná.

Aký je rozdiel medzi hypermobilitou a hypermobilným syndrómom?

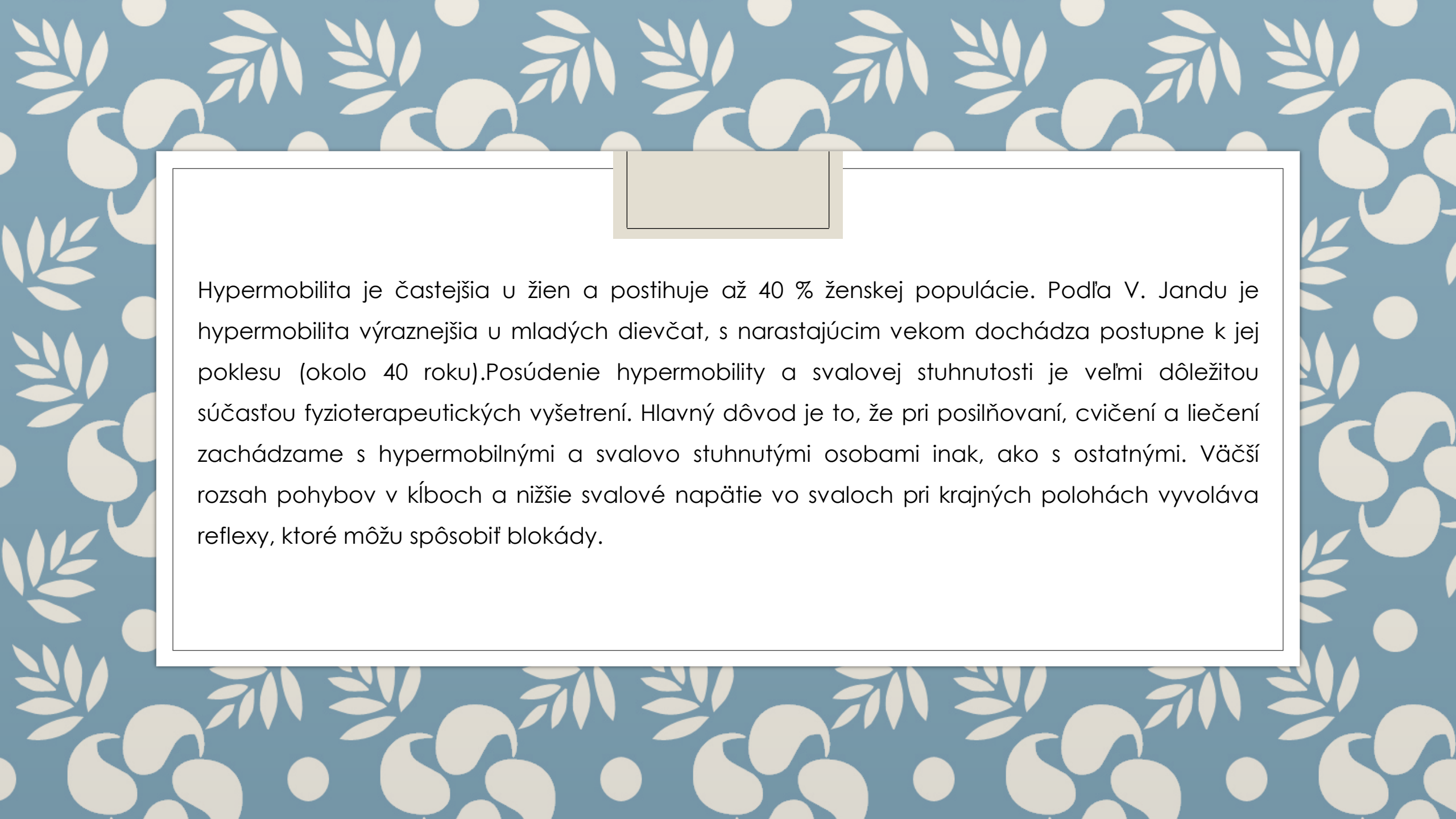
Veľké množstvo ľudí má hypermobilitu a veľká časť z nich nemala žiadne pohybové problémy, dokonca je **hypermobilita** pre nich výhodou, napr. gymnasti, tanečníci, klaviristi a pod.

Niektorí ľudia však môžu mať v súvislosti s hypermobilitou komplikácie s kĺbmi ako napr. bolesti kĺbov. O **hypermobilnom syndróme** hovoríme vtedy, ak sa hypermobilita stane chorobou.

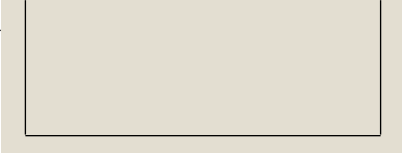
Aké komplikácie nám môže spôsobiť hypermobilita?

Najčastejšou komplikáciou hypermobilných je bolesť. Neliečená bolesť môže výrazne ovplyvňovať náladu človeka a prejsť až do chronického bolestivého syndrómu. Kĺbne symptómy začínajú častokrát už v detstve ako tzv. rastové bolesti. Objavujú sa najčastejšie po cvičení alebo športe.

Pri hypermobilitě sú časté a opakované drobné alebo väčšie úrazy. Zvýšená pohyblivosť kĺbov spôsobuje, že kĺby sú náchylnejšie k výronom, drobným natrhnutiam šlachových vlákien a svalových skupín alebo môže dôjsť k luxáciám kĺbov. (TZN. keď kĺb „vyskočí“ z kĺbovej jamky). Podobne aj rekonvalescencia je u hypermobilných dlhšia ako u ostatných.

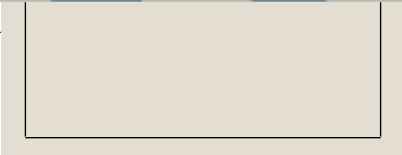


Hypermobilita je častejšia u žien a postihuje až 40 % ženskej populácie. Podľa V. Jandu je hypermobilita výraznejšia u mladých dievčat, s narastajúcim vekom dochádza postupne k jej poklesu (okolo 40 roku). Posúdenie hypermobility a svalovej stuhnutosti je veľmi dôležitou súčasťou fyzioterapeutických vyšetrení. Hlavný dôvod je to, že pri posilňovaní, cvičení a liečení zachádzame s hypermobilnými a svalovo stuhnutými osobami inak, ako s ostatnými. Väčší rozsah pohybov v kĺboch a nižšie svalové napätie vo svaloch pri krajných polohách vyvoláva reflexy, ktoré môžu spôsobiť blokády.



Kľudové napätie je vo svaloch určované mozgom. Do istej miery ho môže ovplyvniť duševný stav. U stresovaného bude rozhodne vyšší než u pokojného človeka. Podľa MUDr. Tichého sú hypermobilní ľudia kľudní, vysmiati, celkovo ich nič nerozhádže. Naopak ľudia so stuhnutým svalstvom, teda s vyšším kľudovým napätím, sú väčšinou uzavretejší, nervóznejší a horšie sa s nimi nadväzuje kontakt.

V súvislosti s hypermobilitou sa musí upozorniť na jednu zradnosť, ktorá by mohla viesť k falošne pozitívnemu výsledku. M. Tichý tvrdí, že celková hypermobilita je vrodený stav pohybového aparátu. Hypermobilita sa však dá aj získať, napríklad cieleným preťahovaním svalov pri športoch, kde sa snažíme dosiahnuť čo najväčšiu ohybnosť. Získaná hypermobilita sa ale môže týkať iba časti pohybového aparátu.



TESTOVANIE PODĽA MUDr. VLADIMÍRA JANDY, DrSc.

MUDr. Vladimír Janda, DrSc. vytvoril špeciálnu zostavu skúšok, ktorými testujeme hypermobilitu. Tieto skúšky sú skôr orientačné. Testovanie hodnotíme troma stupňami.

A = norma

B = mierna hypermobilita

C = ťažká hypermobilita

Počet jednotlivých skúšok je 16. Niektoré z nich sa testujú na pravú a ľavú stranu zvlášť. Pri dosiahnutí piatich stupňoch C pri výslednom hodnotení testovania, môžeme hovoriť o tom, že osoba spĺňa kritéria pre diagnózu hypermobility.



1. SKÚŠKA ZÁKLONU

Uhol predlaktie/rameno

A - uhol menší ako 60°

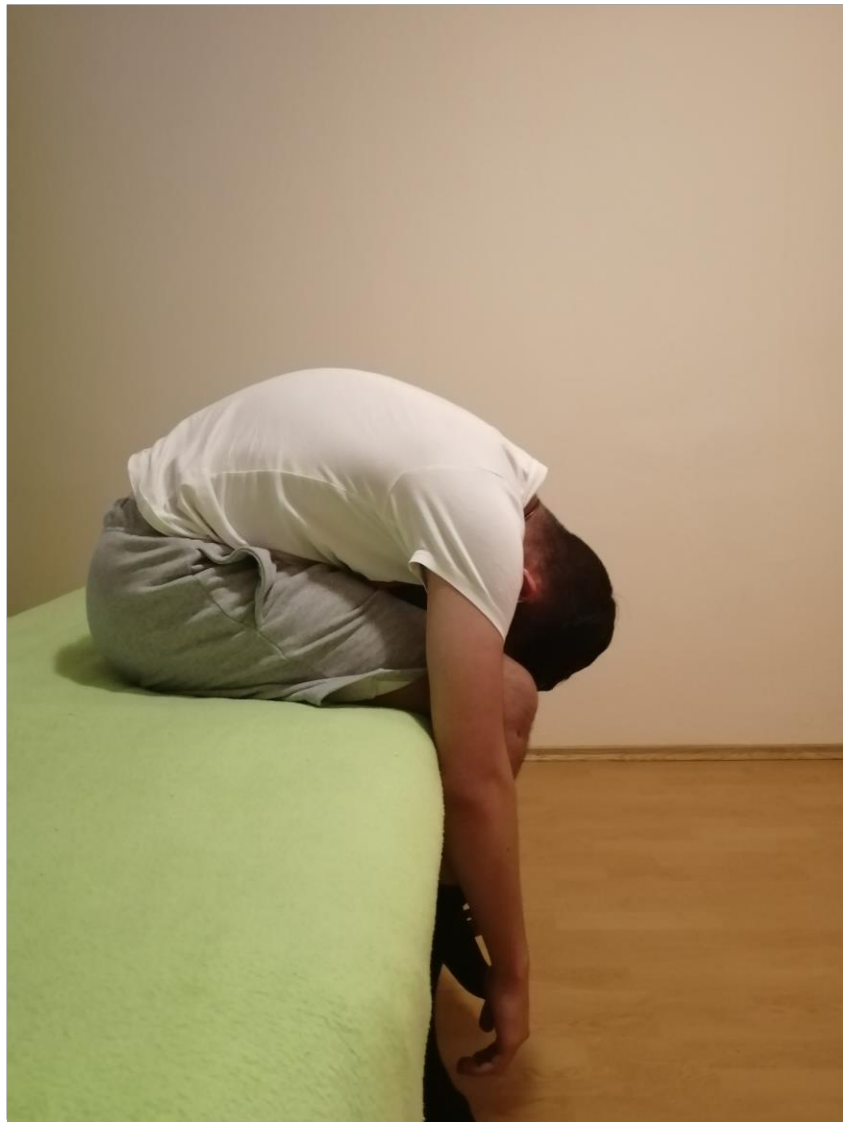
B - 60° - 90°

C - viac ako 90°



2. SKÚŠKA PREDKLONU

- A- nedosiahne podložku
- B - prsty až háanky na podložku
- C - dlane a viac

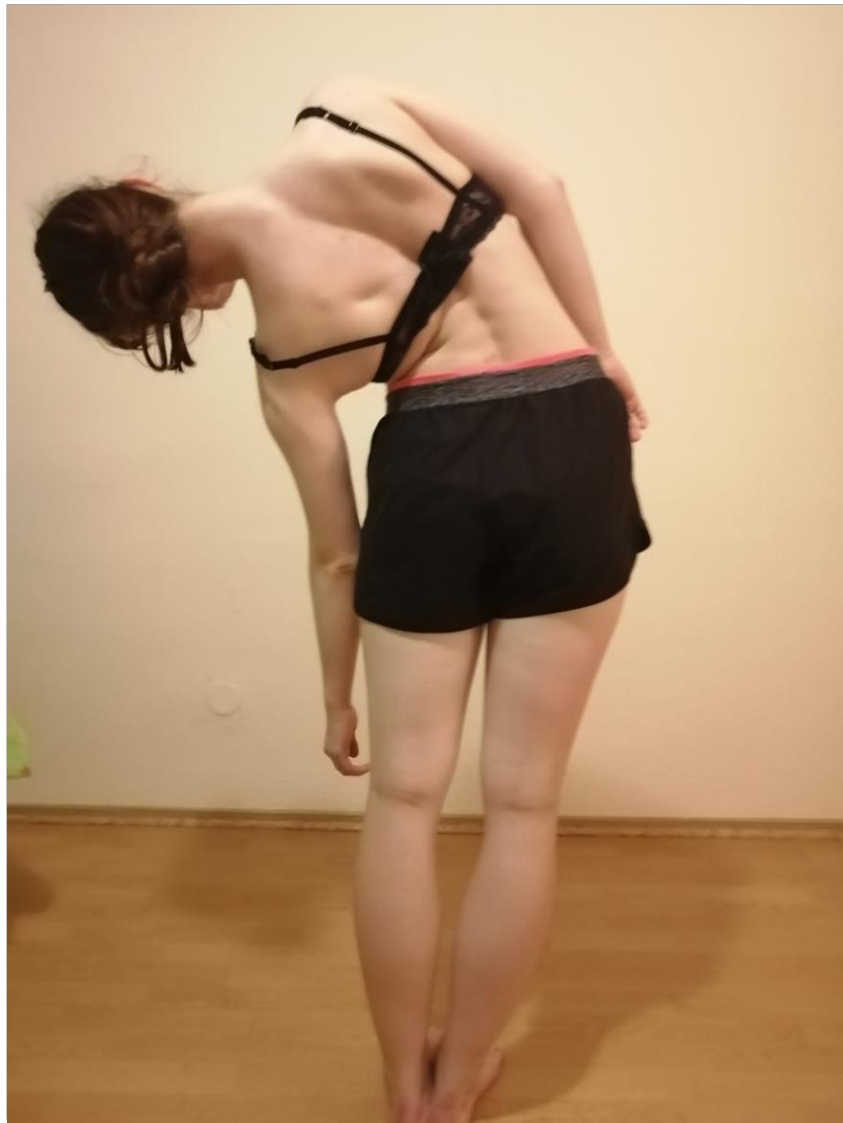


3. SKÚŠKA ANTEFLEXIE TRUPU

A- vzdialenosť od kolien
viac ako 10cm

B- čelo sa dotkne kolien

C- čelo medzi kolená



4. SKÚŠKA LATEROFLEXIE TRUPU

A - axila nad
intergluteálnu ryhu

B - axila nad tuber
ischadicum

C - axila laterálne od
sedacieho hrboľa



5. SKÚŠKA ROTÁCIE

A - 0-50°

B - 50-70°

C - nad 70°



6. SKÚŠKA ROTÁCIE HLAVY

A - 0-70°

B - 70-90 °

C - nad 90°



7. SKÚŠKA ŠÁLU

A - prsty dosiahnu po
trné krčných stavcov

B - presiahnu krčné
stavce

C - dosiahne processus
mastoides



8. SKÚŠKA PREKRÍŽENÝCH RÚK

A - prsty sa dotknú
okraja lopatiek

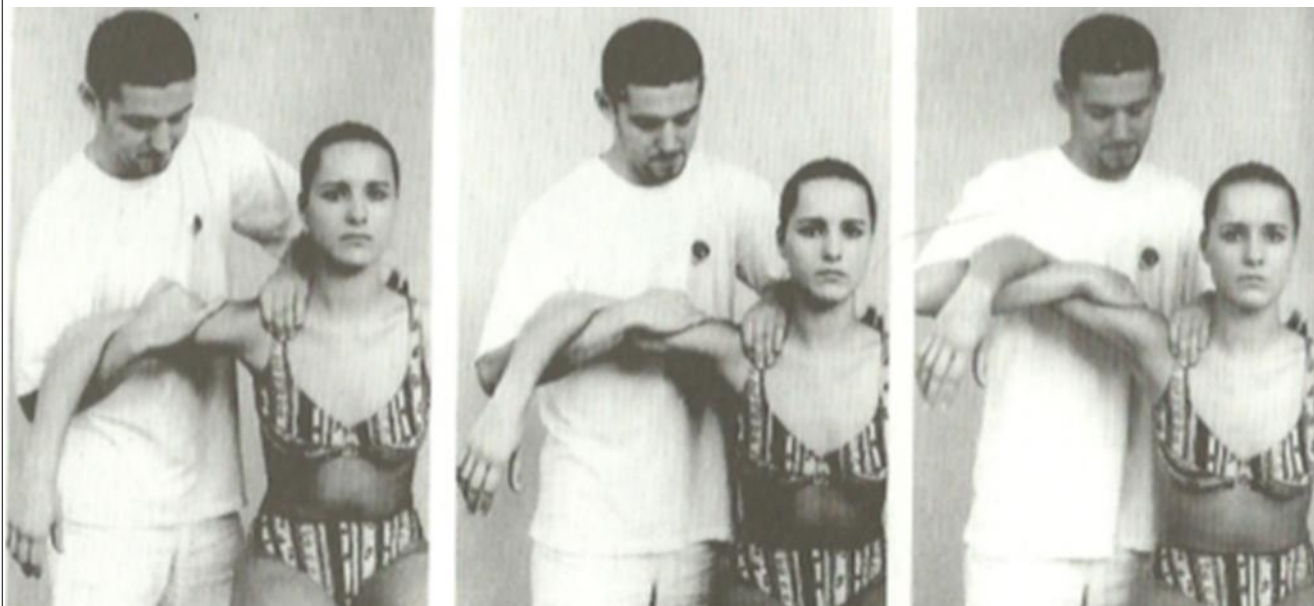
B - prekryjú hrebeň
lopatiek

C - ruky prekryjú lopatku



9. SKÚŠKA ZAPAŽENIA

- A - prsty sa dotknú špičkami
- B - prsty sa prekryjú
- C - dlane sa prekryjú



10. SKÚŠKA ABDUKCIE V RAMENNOM KLBE

A - abd. do 90°

B - abd. $90-110^{\circ}$

C - viac ako 110°



11. SKÚŠKA EXTENZIE LAKŤOVÉHO KÍBU

A - uhol predlaktie
/rameno menej ako 90°

B - $90-110^\circ$

C - viac ako 110°



12. SKÚŠKA ZOPNUTÝCH RÚK

- A - dorzálna flexia zápästia menej ako 70°
- B - $70-90^{\circ}$
- C - viac ako 90°



13. SKÚŠKA EXTENZIE PRSTOV

a) všetky prsty spolu

A - ext. do 45°

B - ext. $45-60^{\circ}$

C - nad 60°



13. SKÚŠKA EXTENZIE PRSTOV

b) každý prst zvlášť

A - ext. do 45°

B - ext. 45° - 60°

C - nad 60°



14. SKÚŠKA ROTÁCIÍ V BEDROVOM KÍBE

a) poloha pre extrarotáciu

A - rozsah IRO-ERO 90°

B - rozsah IRO-ERO $90-120^{\circ}$

C - rozsah viac ako 120°



14. SKÚŠKA ROTÁCIÍ V BEDROVOM KLBE

a) poloha pre intrarotáciu

A - rozsah IRO-ERO 90°

B - rozsah IRO-ERO $90-120^{\circ}$

C - rozsah viac ako 120°



15. SKÚŠKA SEDU MEDZI PÄTAMI

- A - sedací hrbol' po päty
- B - sedací hrbol' pod päty
- C - sadne si medzi päty



16. SKÚŠKA HYPEREXTENZIE KOLENNÉHO KÍBU

A - 0°

B - do 10° alebo päta do 10
cm nad podložku

C - viac ako 10° alebo viac
ako 10 cm nad podložku

INÉ POLOHY



INÉ POLOHY



INÉ POLOHY



INÉ POLOHY





VIDEO

INÉ POLOHY



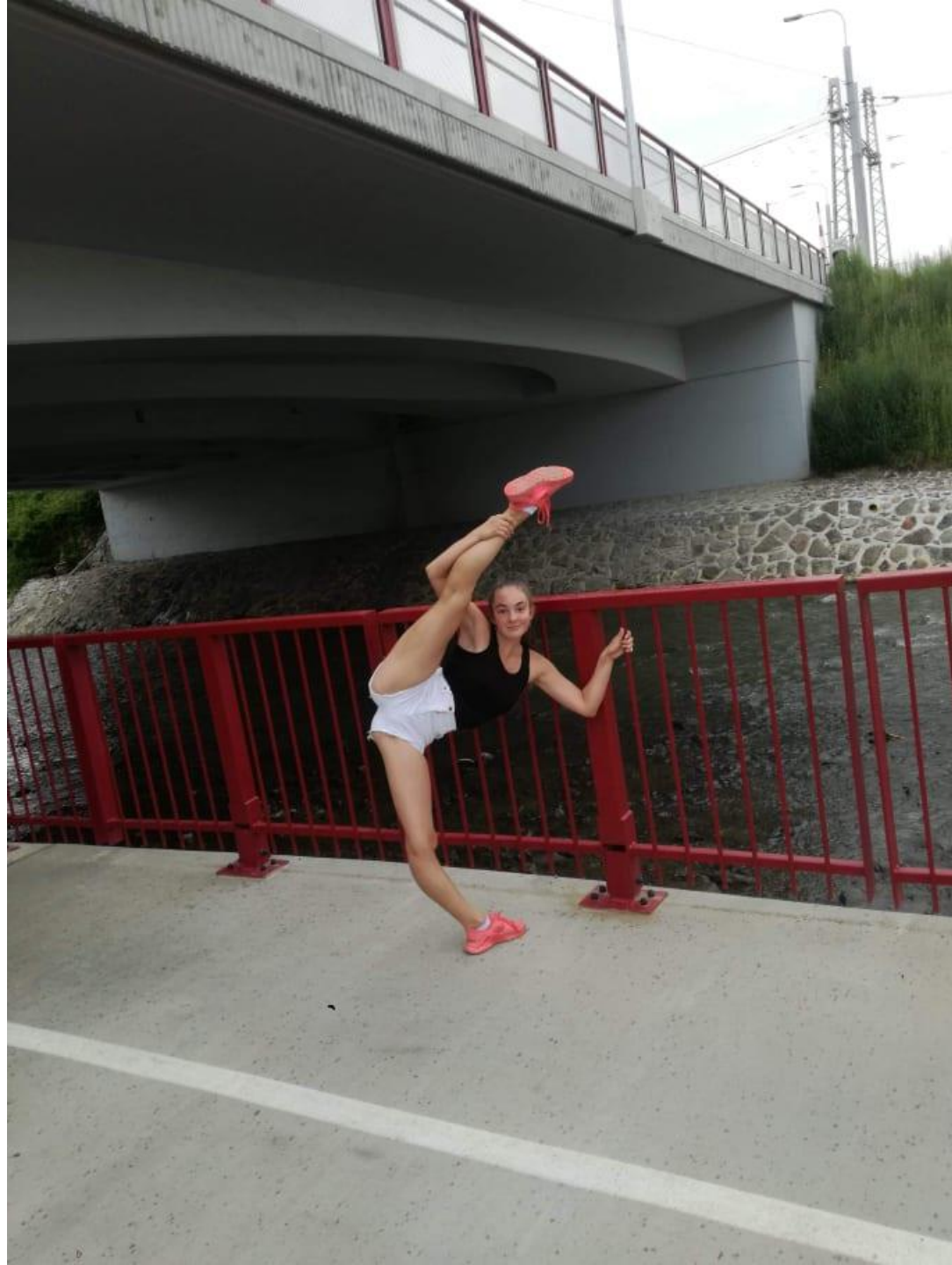
INÉ POLOHY



INÉ POLOHY



INÉ POLOHY



INÉ POLOHY





VIDEO



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ĎAKUJEM INTERPRETOM ZA SPOLUPRÁCU:

**ANIČKA KOTYKOVÁ
KATKA OČKOVIČOVÁ
ROMAN VŠETIČKA**

FOTKY POUŽITÉ S ICH SÚHLASOM

Obr. ABD RK z knihy Svalové testy od V. Jandy

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje.“

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk