

# Pasivní pohyby dolních končetin

Pasivní pohyb je definován jako pohyb kloubu prováděný jinou osobou nebo přístrojem za naprosté relaxace svalstva. Jedním typem vyčleňovaným z klasických pasivních pohybů je „**joint play**“. Jsou to malé pohyby v kloubu do jiných směrů, než které jsou pro daný kloub typické. Nejčastěji se jedná o pohyb do distrakce, anteroposteriorního posunu, laterolaterálního posunu, rotace a záuhlení.

Typické pasivní pohyby jsou prováděny do směrů typických pro kloub. Provádí se za současně trakce a vždy jen do pocitu bolesti. Pasivními pohyby vyšetřujeme pasivní orientační rozsahy pohybu kloubu, bolestivost kloubu, kloubní blokády, svalové dysbalance v okolí kloubu a poškození měkkých tkání v okolí kloubu. Dále jsou důležité pro udržení nebo zlepšení rozsahu pohybu v kloubu, protažení zkráceného svalstva, pomáhají zabránit vzniku kontraktur. Při provádění pasivních pohybů musíme dbát na správné držení končetiny – podepření segmentu, měkké ale pevné držení, nedržet za svaly; dbát na správnou fixaci, aby nedošlo k náhradním pohybům v kloubu, nefixuje se přes dva segmenty; pohyb musí být prováděn pomalu; na konci pohybu se nedoporučuje provádět „dopérování“ pro riziko vzniku mikrotraumat. K terapeutickým účelům je pohyb prováděn opakovaně během jednoho cvičení do každého směru a pokud možno i opakovaně během dne.

## Fyziologické rozsahy pohybů dolních končetin

### Kyčelní kloub

- Flexe – 90° při extendovaném kolenním kloubu, 140° s pokrčeným kolenním kloubem;
- Extenze – 20°;
- Addukce – 30°;
- Abdukce – 50°;
- Rotace vnitřní – 40° při pravoúhlé flexi v kolenním a kyčelním kloubu;
- Rotace zevní – 50° při pravoúhlé flexi v kolenním a kyčelním kloubu.

### Kolenní kloub

- Flexe – 150°;
- Extenze – 10°.

### Hlezenní kloub

- Dorzální flexe – 30°;
- Plantární flexe – 45°;
- Inverze – 40°;
- Everze – 25°.

## Pasivní pohyby dolních končetin

Poloha, fixace, držení i pohyb jsou dané. Pokud např. na lůžku není možné se těchto zásad držet, provádíme alternativu velice blízkou provádění pohybu dle daných zásad.

### Kyčelní kloub

- Flexe

Poloha vleže na zádech, jednou rukou fixujeme na hřebenu kosti kyčelní. Pacientův bérce položíme na své předloktí, v průběhu pohybu flexe v kyčelním kloubu můžeme pro usnadnění pohybu i našeho úchopu současně flektovat v kolenním kloubu.

- Extenze

Poloha vleže na břiše, plosky visí mimo podložku, fixujeme tlakem nad os sacrum. Do dlaně položíme pacientovu patelu a provádíme pohyb. Je možné cvičenou dolní končetinu cvičit i s flektovaným kolenním kloubem.

- Abdukce

Poloha vleže na zádech, fixujeme za hřeben kosti kyčelní. Bérce cvičící končetiny si položíme na předloktí, ruku nad kolenní kloub z vnitřní strany.

- Addukce

Poloha vleže na zádech, je potřeba necvičenou dolní končetinu položit do abdukce, fixujeme za hřeben kosti kyčelní. Při pohybu můžeme stát na straně cvičené i necvičené dolní končetiny, bérce cvičené dolní končetiny si položíme na předloktí, ruka je nad kolenním kloubem.

- Zevní a vnitřní rotace

Tento pohyb je možno provádět při různých polohách končetiny, vybrala jsem pro ilustraci nejužívanější polohu: Poloha vleže na zádech, končetina je pokrčena v kyčelních a kolenních kloubech. Fixujeme na dolním konci femuru proti úklonům. Položíme si patu po dlaně a provádíme pohyb.

## Kolenní kloub

- Flexe

Poloha vleže na břiše, plosky nohy visí volně mimo podložky, fixujeme na os sacrum. Cvičenou končetinu držíme nad kotníkem a provádíme pohyb.

- Extenze

Poloha vleže na zádech, fixujeme na dolním konci femuru. Cvičenou končetinu držíme nad kotníky, při pohybu nejprve provedeme trakci a teprve potom pohyb do extenze.

## Hlezenní kloub

- Dorzální flexe

Poloha vleže na zádech, dolní končetiny jsou natažené nebo pokrčené v kolenním kloubu, fixujeme nad kotníkem. Patu položíme do své dlaně, plosku opřeme o své předloktí a provádíme pohyb.

- Plantární flexe

Poloha vleže na zádech, dolní končetiny natažené, fixujeme nad kotníky. Přikládáme dlaň z dorzální strany nohy a tlačíme ve směru pohybu.

- Inverze a everze

Poloha vleže na zádech s dolními končetinami nataženými, fixujeme nad kotníkem. Nohu uchopíme mezi palec a ostatní prsty z dorzální i plantární stany, možno ze strany malíkové i palcové, a provádíme pohyb.

## Odkazy

### Související články

Pasivní pohyby

### Použitá literatura

- KOLÁŘ, Pavel, et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vydání. Praha : Galén, 2009. 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.
- HALADOVÁ, Eva a Ludmila NECHVÁTALOVÁ. *Vyšetřovací metody hybného systému*. 1. vydání. Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1997. ISBN 80-7013-237-X.