

KAPITOLA 5

KOLENA, Ó KOLENA

Všimněte si prosím správné pozice česky na obrázku č. 9; představte si ciferník na hodinách – nejvyšší bod česky je na jedničce a nejnižší zhruba na šestce. Před každým cvičením a také po něm můžete před zrcadlem pohmatem zkontrolovat, v jakém postavení je ta vaše...

Kolena jsou chudáci. Musejí vybalancovávat a vyrovnávat všechny tahy a tlaky, které k nim směřují shora – osu trupu, pootočení a úhel kyčelních kloubů, stav silných stehenních svalů. Musejí ale zpracovat i vliv přicházející zdola, to jak došlapujeme a jak je rozložena váha těla na chodidlech, případné propadlé klenby, vbočené palce, zkrácené nebo ochablé lýtkové svaly atd. Protože je česka držena šlachami a vazy, čili měkkými tkáněmi, poměrně snadno se přizpůsobuje pootočením a nejrůznějšími posuny do stran a také směrem nahoru či dolů. A aby to nebylo tak jednoduché, tak posuny samozřejmě bývají nakombinovány. Diagnostikování v takových případech vyžaduje skutečné znalosti a dlouhodobou praxi. Šlachy a vazy nám sice umožňují pohyb i přes zmíněné dění, ale když posun trvá dlouho a přesáhne určitou kritickou hranici, vrátí nám to kolena i s úroky v podobě omezení pohybu, poškozování menisků, tvorby vody a otoků a hlavně bolestivostí.

Samostatnou smutnou kapitolou jsou potom jednostranně přetrénované svaly stehenní. Pokud vlastníte nebo uvidíte „nožičku“, která vypadá jako na obrázku č. 9a, je téměř jisté, že česka nemůže sedět na svém správném místě. Způsobuje to hlavně „krásně vypracovaný“ musculus vastus medialis neboli slzný sval, který česku odsunuje do zevní pozice a navíc dochází k jejímu pootočení.

Svaly dolních končetin nám „v tahu“ tvoří spirály (viz úvodní obrázek str. 17), tomu se přizpůsobují i fascie a ty mohou být pěkné mršky.

Dalším velkým problémem je zatlačení česky dovnitř. Při tomto posunu dostávají hodně zabrat i křížové vazy a tření – odírání chrupavek, tedy menisků, je extrémní. Tomuto problému věnuji samostatnou část této



kapitoly, protože lidé, kteří musejí hodně klečct, nebo ti, kteří zažili větší pády na kolena, asi vědí, o čem budu povídat.

První posuny číšky, které budeme diagnostikovat a opravovat, jsou podobně jako u kyčlí posuny do stran – zevní a vnitřní. Samozřejmě to souvisí s posuny v kyčelních kloubech a navazuje na ně. Pokud stojíte se špičkami chodidel od sebe a sedíte jako na obrázku č. 2, bude vaše číška uhýbat také ven – na zevní stranu kolena.

Upozornění: Není jisté, že jsou obě číšky posunuty stejně. Zkontrolujte každou zvlášť.

Oprava je až trapně jednoduchá, ale musí jí předcházet korigování kyčelních kloubů, jak jsme si vysvětlili v předchozí kapitole. Ideální je, když už 2–3 dny předtím srovnáváte kyčle ručníkem.

Korigování číšky uhýbající ven

Posaďte se na židli a položte chodidla na zem tak, aby špičky směřovaly dopředu, rovně jako na kolejkách. Položte malíkovou hranu dlaně na vnější hranu číšky. Zvedněte špičku chodidla a nadechněte se. Pokládejte chodidlo zpátky na zem, vydechněte a současně tlačte celou zevní hranu číšky na opačnou stranu, směrem k druhému kolenu. Opakujte nejméně pětkrát, třeba i několikrát v průběhu dne.



Výhodou je opět nenáročnost a nenápadnost cvičení, lze je provádět třeba i na schůzi.

Upozornění: Před cvičením a také po něm vždycky zkontrolujte postavení česky podle obrázku č. 9, někteří příliš pilní jedinci si mohou vyrobít přesně opačný problém.

Svaly budou, zejména zpočátku, přetahovat česku nazpět, ale vydržte, postupně se všechny měkké tkáně začnou nové pozici přizpůsobovat. Musíte ale bezpodmínečně přestat s cíleným posilováním slzného svalu, jinak bude celé snažení zbytečné.

Korigování česky uhýbající dovnitř

Na obrázku č. 11 vidíte manipulaci s přesně opačným posunem česky než v předchozím případě. Díky tomu, že jsou kyčelní klouby přetočeny do nadměrné vnitřní rotace, kopírují tuto nesprávnou pozici i kolena. Pokud vidíte nohy, kterým se lidově říká „do X“, můžete se spolehnout, že majitelka má kyčle i kolena posunuta do nadměrné vnitřní rotace. Dysbalance svalů, které tento stav fixují, nedovolí kostem, aby si korigovaly posuny samy. Naopak proces pokračuje.



Určitě vás už také napadlo, jak postavení čěšky opravit v tomto případě.

Posaďte se na židli, položte nohy rovně na zem jako při předchozím cvičení. Zvedněte špičku chodidla a nadechnuťe se. Zapřete se palcem o vnitřní hranu čěšky. Při výdechu pokládejte špičku na zem a tlačte palcem hranu čěšky směrem ven, pryč – od druhého kolena.

Opakujte nejméně pětkrát.

Podle obrázku č. 9 zkontrolujte postavení čěšky.

Posunutí čěšky nahoru nebo dolů

Velmi podobně budeme korigovat situaci, kdy jako na obrázku č. 12 snadno zjistíte, že jedna vaše čěška je výš než ta druhá.

V tomto případě je bezpodmínečně nutné mít srovnané kyčelní klouby podle cvičení v první kapitole. Tento posun je totiž většinou přímým důsledkem nestejně délky dolních končetin. Pokud ale máte srovnáno a rozdíl přetrvává, je nutno čěšku posunout směrem dolů.



Jestli máte posunovat tu česku, která je níž, směrem nahoru, nebo naopak, bezpečně poznáte podle toho, které koleno bolí nebo na sebe jinak upozorňuje třeba tím, že v něm vrže nebo loupe.

Posaďte se na židli, položte a srovnejte chodidla. Pokud je česka výš, zapřete se palcem nebo hranou dlaně o česku shora. Zvedněte špičku chodidla a nadechnuete se. Při výdechu pokládejte nohu zpět a současně tlačte česku směrem dolů, k hlezenním kloubům. Pokud je česka níž, tlačte ji prsty směrem nahoru.

Opakujte několikrát až do srovnání.

Pootočení česky

Předpokládejme, že vaše česka už celkově sedí pěkně uprostřed nohy. Teď se posuneme k dalšímu kroku a tím je ještě správné pootočení. Abychom si to vysvětlili přesně, tak si představte hodinový ciferník – jenom není kulatý, ale oválný, a dolní konec je ještě trochu užší. Jednička a šestka by měly být v podobné poloze jako na hodinách i na vaší česce – zhruba uprostřed. Určující je dolní výběžek, jak je to naznačeno na obrázku č. 13.



Pokud je česka pootočená a šestka je například na místě osmičky, máte nejvyšší čas na následující cvičení, protože co mají dělat chudáci vazy, šlachy a menisky. A časem se přizpůsobí i holenní a lýtková kost a silné vazy, které se dostanou do extrémního napětí, je začnou přetahovat do stran. Často pak při větší námaze může dojít i k přetržení vazů.

Domnívám se, že spouště operací menisků by bylo možné předcházet a dokonce zabránit, pokud bychom se všichni naučili vracet česku na správné místo.

Toto cvičení nazýváme mezi kolegy jednoduše:

Cvičení Ciferník

Před tímto cvičením si pozorně diagnostikujte směr, kam potřebujete otáčet! Posadte se na židli. Palcem a prsty ruky obejměte česku tak, jako

byste se chtěli dostat pod ni. Zvedněte špičku chodidla stejné nohy a při tomto pohybu se nadechněte. Při výdechu pokládejte špičku zpět na zem a současně točte česku do správné pozice = jednička na jedničku a šestka na šestku.

Opakujte podle potřeby, až se ciferník umoudří.

Poslední cvičení, které si tady vysvětlíme, bude oprava v těch případech, kdy je česka zatlačená dovnitř.

Samozřejmě to ani zdaleka nejsou všechny její možné posuny, těch je nespočet, ale diagnostika těch dalších je možná pouze pohmatem a je k ní zapotřebí velkých zkušeností. V naprosté většině případů ale zde popsaná cvičení řeší nejčastější potíže kolenních kloubů, způsobené mechanickými posuny. Cvičení se jmenuje Nadzvedávání česky.

Cvičení Nadzvedávání česky

Posadte se na židli, položte obě chodidla rovně na zem (jako na koleje). Úhel pokrčení kolena by měl být asi 100–110 stupňů, určitě ne devadesátistupňový, to už jsou svaly v příliš velkém napětí. V úhlu větším než 90 stupňů se totiž česka zvýrazní a vyrýsuje se její kontury, což je pro naše účely velice výhodné. Palcem a prsty uchopíte okraje česky tak, jako byste se chtěli dostat pod ni. Nadechněte se a při tom nadzvedněte špičku chodidla stejné nohy. Při výdechu ji pokládejte zpátky na zem a současně odtahujte (odlepujte – nadzvedávejte) česku nahoru, jako byste ji chtěli odtrhnout. Opakujte pětkrát i několikrát v průběhu dne.

Pokud máte k dispozici vakuovou baňku, máte vynikajícího pomocníka pro téměř všechna cvičení a korigování česky, protože s ní můžete nejen nadzvedávat, ale také přetáčet. Lze ji koupit přes internet a vůbec se nebojte pořídit si trochu větší model. Ideální velikost je větší než průměr česky.

Po mnoha letech jsme objevili typ baňky jako na obrázku č. 15a, který má ideální nejen velikost, ale také tvar umožňující skutečně pevné přichycení. Zlé jazyky sice tvrdí, že byla vyvinuta pro práci s koňmi a kravami,



ale to není důležité. Manipulace s ní je jednoduchá: uchopte baňku oběma rukama tak, že palce ji protlačují shora a ostatní prsty rozevívají okraje. V tomto rozevření ji rychle přitlačte na skutečně bohatě naolejovanou kůži.

Výhodnější variantou předchozího cvičení je tedy odtahování česky pomocí vakuové baňky.

Celé cvičení probíhá naprosto stejně. Oblast kolem česky bohatě potřete olejem. Nejlepší volbou je třezalkový olej, který má mnoho skvělých vlastností a jednou z nich je i ta, že tlumí bolesti. Pokud ho ale nemáte k dispozici, použijte jakýkoliv. Tedy jakýkoliv jedlý.

Přisajte baňku přímo kolem česky tak, aby byla celá vcucnutá dovnitř. Za pohybu chodidla a při výdechu nadzvedávejte česku pomocí baňky.

Pokud potřebujete korigovat i nesprávné pootočení česky, můžete zabít dvě mouchy jednou ranou: pootočit a v pootočení ještě nadzvedávat.

Korigování česky přináší rychlé a mnohdy netušené výsledky. Důkazem tohoto tvrzení je i následující příběh.

Paní Hana přišla s velkými bolestmi kolena a navíc se jí v něm už víc než půl roku tvořila voda. Brala silné prášky tlumící bolest, které ale nic neléčí a neřeší. Lékař jí v pravidelných intervalech vodu z kolena vytahoval, ale netrvalo dlouho a utvořila se znovu. Koleno jsem srovnala a naučila ji všechna samostatná cvičení. Za pár dnů už cítila velkou úlevu, napětí povolovalo a otok mizel před očima. Její potíže se dodnes nevrátily a už to bude pět let.

Takových případů jsem pak zažila nespočet, stejně jako naši kolegové. To je přece nádherná práce, že?