

# **DOLNÍ KONČETINA**

## **EXTENČNÍ VZOREC I. DIAGONÁLY**

= extenze, abdukce, vnitřní rotace

### Výchozí poloha :

prsty : extenze, abdukce směrem tibiálním

palec : extenze, abdukce,

noha : dorzální flexe s inverzí

koleno : extenze

kyčel : flexe, addukce, zevní rotace

### Pohybové komponenty :

prsty : flexe, addukce směrem fibulárním

palec : flexe, addukce

noha : plantární flexe s everzí

koleno : extenze

kyčel : extenze, abdukce, vnitřní rotace

### Svalové komponenty :

kyčel :	m. gluteus medius
	m. gluteus minimus
	m. biceps femoris ( jako extenční komponenta v kyčli)
noha :	m. gastrocnemius - laterální část
	m. soleus - laterální část
	m. peroneus longus
prsty :	m. flexor digitorum longus
	m. flexor digitorum brevis
	m. flexor hallucis longus
	m. flexor hallucis brevis
	m. adduktor hallucis
	m. flexor digiti minimi
	m. quadratus plantae - laterální část
	mm. interossei plantares
	mm. lumbricales

### Manuální kontakt :

(pro pravou dolní končetinu pacienta)

### pravá ruka terapeuta :

1. kořenem dlaně na laterální ploše paty

2. zřetel na periferii : na laterální ploše planty co nejdistaněji

levá ruka terapeuta :

zřetel na kyčel : na posterolaterální ploše stehna nad fossa poplitea, prsty směřují ke kolenу. Během pohybu ruku plynule přetočíme přes kořen dlaně, prsty pak směřují ke kyčli (loket si můžeme opřít o svůj bok).

obě ruce se zřetelem na periferii :

1. pravá ruka : na laterální ploše planty co nejdistaněji
2. kořenem dlaně na laterální ploše paty

**Varianty :**

**\* extenční vzorec I. diagonály varianty s flexí v koleni**

Výchozí poloha : stejná

Kontakt : stejný

Pohybové komponenty : zpočátku stejné, ale před osou těla se přidává flexe v kolenním kloubu, dále pak pohyb v kyčli ( jako u základního vzorce)

Svalové komponenty : stejné jako u základního vzorce, ale při flexi v koleni :

m. biceps femoris

m. popliteus

(odpadá účast m. biceps femoris jako extenční komponenty v kyčli)

**\* extenční vzorec I. diagonály varianty s extenzí v koleni**

Výchozí poloha : stejná, ale koleno je ve flexi

Kontakt : stejný

Pohybové komponenty : zpočátku stejné, ale před osou těla se přidává extenze v kolenním kloubu, dále pak pohyb v kyčli ( jako u základního vzorce)

Svalové komponenty : stejné jako u základního vzorce, ale při extenzi v koleni :

m. vastus lateralis

m. vastus intermedius