

# **DOLNÍ KONČETINA**

## **EXTENČNÍ VZOREC II. DIAGONÁLY**

= extenze, addukce, zevní rotace

### Výchozí poloha:

prsty : extenze, abdukce směrem fibulárním

palec : extenze

noha : dorzální flexe s everzí

koleno : extenze

kyčel : flexe, abdukce, vnitřní rotace

### Pohybové komponenty :

prsty : flexe, addukce směrem tibiálním

palec : flexe

noha : plantární flexe s inverzí

koleno : extenze

kyčel : extenze, addukce, zevní rotace

### Svalové komponenty :

kyčel :	m. gluteus maximus
	m. piriformis
	m. gemmelus superior
	m. gemmelus inferior
	m. obturator internus
	m. quadratus femoris
	m. adduktor magnus
	m. semimembranosus (jako extenční komponenta v kyčli)
	m. semitendinosus (jako extenční komponenta v kyčli)
noha :	m. gastrocnemius - mediální část
	m. soleus - mediální část
	m. plantaris
	m. tibialis posterior
prsty :	m. flexor digitorum longus
	m. flexor digitorum brevis
	m. flexor hallucis longus
	m. flexor hallucis brevis
	m. quadratus plantae - mediální část
	mm. interossei plantares
	mm. lumbricales

### Manuální kontakt :

(pro pravou dolní končetinu pacienta)

pravá ruka terapeuta :

1. prsty na mediální ploše paty
2. zřetel na periferii : na mediální ploše planty co nejdistaněji, prsty směřují k patě. Během pohybu ruku přetočit přes kořen dlaně, prsty směřují ke špičce.

levá ruka terapeuta :

zřetel na kyčel : na posteromediální ploše stehna nad fossa poplitea

obě ruce se zřetelem na periferii :

1. pravá ruka : na mediální ploše planty co nejdistaněji, prsty směřují k patě. Během pohybu ruku přetočit přes kořen dlaně, prsty směřují ke špičce.
2. levá ruka : prsty na mediální ploše paty

### **Varianty :**

#### **\* extenční vzorec II. diagonály variantu s flexí v koleni**

Výchozí poloha : pacient leží na dolním konci lehátka. Necvičená dolní končetina flektovaná v koleni, v kyčli mírná abdukce, chodidlo na lehátku. Ostatní stejné jako u základního vzorce.

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. semimembranosus

m. semitendinosus

m. gastrocnemius - mediální část

(odpadá účast semisvalů jako extenční komponenty v kyčli)

#### **\* extenční vzorec II. diagonály variantu 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 medialis