

# VBOČENÝ PALEC: PROTAHOVÁNÍ A CVIKY PROTAŽENÍ



## PROTAŽENÍ DO OSY PALCE

Protažení do osy (původní osy) palce. Jednou rukou si přidržíte zbylé prsty a poté palec rovnějte zpět do původní osy. Toto protahování je pro ty, kteří již mají vbočení patrné. V protažení krátce setrvejte, uvolněte a poté opakujte.

## PROTAŽENÍ S TRAKCÍ

Trakce je vytahování palce do dálky a často působí úlevu při bolestech. Opět je důležité srovnat palec nejprve do osy a poté v této ose palec vytahovat do dálky. V trakci vždy krátce vydržte a poté palec uvolněte. Několikrát zopakujte.



## MASÁŽ PŘES MÍČEK/VÁLEČEK

Obecně je vhodné masírovat a uvolňovat celá chodidla přes masážní míček nebo váleček. Tato masáž nemá přímo vliv na postavení palce, ale může být úlevou při bolestech chodidel nebo prostě příjemnou aktivitou po dni, který jste strávili na nohou.



# CVIKY

## ROZTAHOVÁNÍ PRSTŮ



Nohu si postavte na patu. Mírně pokrčte prsty a poté se snažte všechny prsty nohy napnout a oddálit od sebe. Soustřeďte se především na pohyb palce, který by se měl v ideálním případě oddálit od ukazováku.

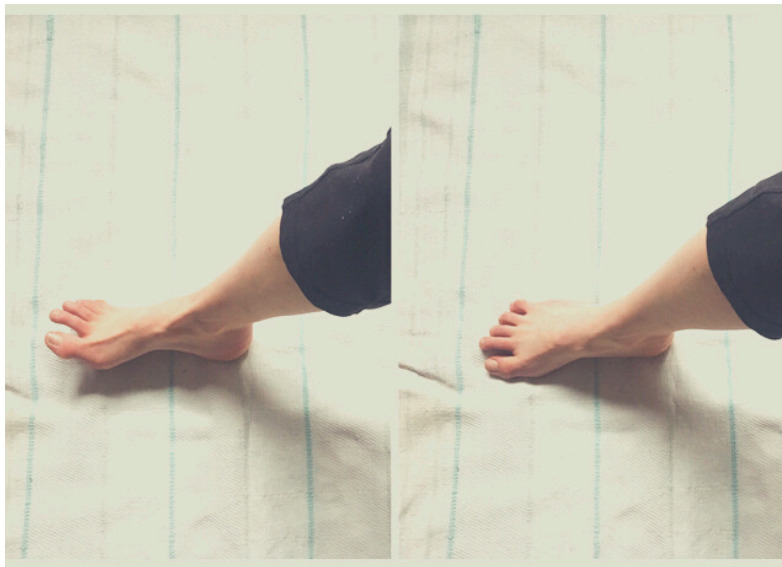
## AKTIVACE DO STRANY

Dejte si nohu přes nohu. Jednou rukou uchopte všechny prsty kromě palce. Poté se snažte aktivně palcem hnout do strany (opět do jeho původní osy). Pakliže toto není možné, můžete lehce rukou palci pomoci. U tohoto cvičení je nutná pozornost a vůle. Možná Vám ze začátku bude připadat, že palcem nejde vůbec hnout. Častým tréninkem ale můžete vycvičit svaly palce a dosáhnout lepší aktivity svalů. To je následně prevencí proti zhoršování stavu.



# CVIKY

## VLNKA



Posaďte se na židli. Uchopte a zafixujte oběma rukama koleno. Nohu postavte na patu. Poté bez pohybu kolene, položte na zem malík a postupně všechny prsty. Poslední přiložte na zem palec, který by měl uhnout co nejvíce do strany. Při tomto cviku by mělo dojít k rozložení prstů nohy co nejvíce doširoka.

## NÁKROK S ROZTAHOVÁNÍM PRSTŮ

Další cvičení je již ve stoji. Nakročte nejprve na patu a poté opět přiložte na zem malík, postupně všechny prsty i palec tak, aby byly co nejvíce od sebe. Postupně opakujte v chůzi vpřed.



# PŘEHLED PROTAŽENÍ A CVIKŮ

PROTAŽENÍ DO OSY



PROTAŽENÍ S TRAKCÍ



MASÁŽ



ROZTAHOVÁNÍ PRSTŮ



AKTIVACE DO STRANY



VLNKA



NÁKROK S ROZTAHOVÁNÍM PRSTŮ

