

**Poznaj ćwiczenia typu mobility
zwiększające ruchomość
w stawach biodrowych**



Poznaj ćwiczenia typu mobility zwiększające ruchomość w stawach biodrowych

Prawidłowa ruchomość i stabilizacja stawów biodrowych determinuje jakość ruchu podczas chodu czy biegu. Zapewnia bezpieczeństwo i minimalizuje ryzyko odniesienia kontuzji podczas treningu oraz często redukuje dolegliwości bólowe lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa. Poznaj ćwiczenia, które mogą zwiększyć efektywność Twojej terapii.

Beata Golberg

Absolwentka studiów magisterskich na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Autorka publikacji i wystąpień naukowych nagrodzonych i wyróżnionych na wielu konferencjach naukowych. Interesuje się fizjoterapią w sporcie i treningiem funkcjonalnym. Stale poszukuje skutecznych metod pracy z pacjentem.



Staw biodrowy jako staw kulisty umożliwia ruch we wszystkich płaszczyznach. Zarówno w spoczynku, jak i podczas lokomocji, stanowi on podstawę do przenoszenia ciężaru ciała na kończyny dolne. Ze względu na pełnione funkcje staw ten wymaga optymalnej stabilizacji mięśniowo-więzadłowej. Ponadto ruchomość w stawie biodrowym jest ściśle związana z zakresem ruchu innych stawów kończyn dolnych, dlatego też utrzymywanie mobilności w tym stawie jest niezwykle istotne [1].

BADANIE STAWU BIODROWEGO

Badanie stawu biodrowego powinno stwierdzić, co utrudnia przyjęcie poprawnej pozycji oraz jaki ma ona wpływ na ułożenie całego ciała, tj. które mięśnie są skrócone i nadmiernie napięte, czy występują zaburzenia zakresu ruchu w stawach, jakie są ograniczenia stawów i tkanek miękkich, czy występują problemy z motoryką i dynamiką układu nerwowego. Badanie zakresu ruchu w stawie biodrowym warto potwierdzać testami funkcjonalnymi. Jednym z najbardziej znanych jest przysiad. Warto też skorzystać z protokołu FMS (The Functional Movement Screen) oceniającego wzorce ruchowe.

Według Kelly Starretta [2] dzięki analizie ruchów, rozłożeniu ich na poszczególne wzorce i wykonaniu odpowiednich testów można określić, które stawy, mięśnie czy pozycje wymagają mobilizacji. W ten sposób można nie tylko ocenić poprawność wykonywanego ćwiczenia, ale przede wszystkim zdiagnozować ograniczenia motoryczne. Starrett opisuje cztery

wzorce pozycji stawów biodrowych [tab. 1]. Pozycje te można wykorzystać do testowania mobilności tych stawów. Przy czym należy wziąć pod uwagę pozycje początkowe i końcowe każdego wzorca ruchowego.

TRENING POPRAWIAJĄCY MOBILNOŚĆ

Nie ma jednego złotego środka na skorygowanie ograniczeń zakresu ruchu, dlatego najlepszym rozwiązaniem wydaje się być stosowanie kombinacji różnych technik. Fizjoterapeuta może niektóre narzędzia pracy zastąpić ćwiczeniami funkcjonalnymi, stosowanymi głównie na siłowni czy podczas treningu motorycznego.



Trening typu mobility to trening korygujący ograniczenia zakresu ruchu, poprawiający elastyczność mięśni i tkanek miękkich oraz minimalizujący ból z tym związany.

Ćwiczenia poprawiające mobilność (**gibkość**) w stawach biodrowych warto wykonywać po rozgrzewce i przed treningiem właściwym [tab. 2]. Zaburzenie ruchomości stawów determinuje liczbę powtórzeń i częstotliwość wykonywania ćwiczeń. Im jest ono większe, tym więcej czasu trzeba poświęcić na ich wykonanie. Ćwiczenia tego typu należy wykonywać codziennie aż do pojawienia się pożądanego zmiany w zakresie ruchu. Techniki i pozycje można za każdym razem zmieniać. Natomiast do osiągnięcia celu wystarczą 3–4 mobilizacje w czasie jednej sesji. Przyjęta pozycja powinna trwać minimum 2 minuty. Podczas mobilizacji występuje uczucie wyraźnego dyskomfortu, jednak nie powinno obserwować