



FITNESS 10. 05. 2022

Golfový loket umí pěkně potrápít. Vyzkoušejte cviky i léčbu, která skutečně zabírá

Golfový loket nebo také oštěpařský loket je pěkně nepříjemný zdravotní problém. Je zanícený, citlivý a pořádně bolí. Bolest je ostrá, dlouhavá a vystřelující. A odstranit ji není mnohdy “jen tak”. I když způsobů, jak se o to pokusit, existuje už celá řada.

Golfový loket je způsoben výrazným přetížením svalů předloktí. Je to vlastně **důsledek nadměrného používání nebo celkového opotřebení šlach, kostí a svalů** v této oblasti. Zatímco takzvaný tenisový loket o sobě dává vědět bolestí na vnější straně lokte, golfový nebo také oštěpařský loket bolí na vnitřní straně.

Golfový loket umí pořádně potrápít

Golfový loket je jednoznačně o přetížení svalstva. K tomu může dojít **na základě svalového řetězení**, které vychází z oblasti paže, ramene, lopatky, krční páteře nebo dokonce i ze svalového napětí v oblasti hrudního koše. Přetíženou skupinou svalů jsou **přitahovače zápěstí a prstů**. Bolesti se objevují především ve statickém postavení právě zápěstí a prstů nebo v mírném přitažení směrem vzhůru (například při držení myši, delším psaní na počítači, delším držení volantu v autě a podobně). **Golfový loket** se objevuje především u jedinců, kteří často provádějí činnosti, které vyžadují **opakované úchopové pohyby**. Tedy házení, lezení po skalách, manipulace s hokejkou či dokonce i posilování.

Golfový loket - léčba:

Jestliže vás golfový loket začal trápit, pak na nic **nečekejte a rozhodně začněte problém řešit**. První kroky by měly vést za dobrým fyzioterapeutem. Ten by měl odhalit příčinu vzniku golfového lokte a následně by se měl pohybový aparát pokusit vyvést ze **špatného zapojování svalů** do pohybu a obnovit optimální svalovou souhru. Právě jen kvalitní svalová koordinace může zajistit rovnoměrné zapojení svalových skupin a zároveň může zabránit **chronickému přetěžování úponových oblastí a kloubního pouzdra**. Jednoduše řečeno: je třeba vše uvnitř vaší ruky uvést zpět do rovnováhy. [Práce fyzioterapeuta](#) se následně ale **neobejde pochopitelně ani bez vašeho aktivního zapojení**. Bude třeba, abyste pravidelně dělali cviky, které vám doporučí a naučí vás.

Cviky na golfový loket

Cvičení na golfový loket je třeba provádět pravidelně, ideálně pak **alespoň dvakrát denně**. Tedy chcete-li, aby měly skutečně efekt. Cviky můžete provádět také před či po jakékoliv činnosti, která by mohla způsobit nebo způsobuje napětí. Vždy a za každých okolností **cviky provádějte v klidu a jemně**. Nic nedělejte na sílu a v žádném případě nedělejte žádné trhavé pohyby. Tím byste si mohli ještě více ublížit. Počítejte však s tím, že **mírné bolesti se při cvičení mohou objevit**, měly by však být snesitelné. Zlepšení byste měli zaznamenat již během několika málo dnů.



Posilování zápěstí

Pohodlně se usadte. Předloktí, kde vás **golfový loket** trápí, položte na stůl. Dlaň směřuje dolů. Druhou ruku položte na hřbet bolavé ruky. Touto bolavou rukou pak tlačte směrem nahoru, zatímco druhá **ruka jemně tlačí směrem dolů**. Opakujte 15x, poté uvolněte.

Cvičení s činkou

Předloktí, kde máte bolavý golfový loket, položte na hranu stolu tak, že dlaň již "přepadává" přes hranu stolu. Do této ruky si vložte činku nebo nějaké závaží (bohatě postačí ½ kg) a **jemně je zvedejte nahoru a zase pokládejte směrem dolů**. Během celého cvičení je předloktí stále položené na stole, jako "přilepené". Udělejte si 1-3 sady po 15 opakováních. To samé pak můžete provádět i v opačném směru. To znamená, že činku držíte v ruce tak, **jako byste klasicky posilovali**. Dlaň padající přes hranu stolu směřuje směrem vzhůru. I v této pozici provedte 1-3 sady po 15 opakováních.

Golfový loket - protažení

Natáhněte postiženou paži před sebe. Dlaň i prsty **směřují nahoru**. Opačnou rukou pak jemně stahujte prsty a zápěstí směrem dolů k tělu. Lehce zaberte a **držte alespoň půl minuty**. Pak povolte. Opakujte 2-5x.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)