BODY SOLUTION CLINIC · ŠTVANICE

Rehabilitace po natržení hamstringu

Jasná cesta zpět ke sportu, řízená čísly, ne kalendářem

Hamstring je sval na zadní straně stehna. Po natržení je důležité vracet se k rychlosti postupně a ve správný čas. Program vám dává jasný postup a čísla, podle kterých uvidíme, kdy můžete jít dál.

PRO KOHO PROGRAM JE

- Sval se vám **natrhl opakovaně**
- Jde o **vážnější natržení**
- Dosavadní rehabilitace **nepomohla**
- Chcete se vrátit k **běhu, sprintu nebo míčovému sportu**

Doporučí vám ho lékař, který nejdřív ověří, že potíže nemají jinou příčinu (např. poranění úponu nebo bolest ze zad).

ČÍM SE LIŠÍ OD BĚŽNÉ FYZIOTERAPIE

- **Postupujete podle výsledků.** Datum návratu neslibujeme, každý sval se hojí jinak.
- **Měříme přesně.** Na silových deskách VALD vidíte sílu zraněné nohy proti zdravé v číslech.
- **Rychlost se vrací řízeně.** Běh a změny směru přidáváme včas a po malých krocích.
- **Ověřený postup.** Vychází z metodiky Aspetar.

Šest stupňů k plné zátěži · stupně 4–6 absolvujete na hřišti s trenérem, my kontrolujeme výsledek

1 · NA KLINICE
Hojení tkáně
Dřep na jedné noze bez bolesti a 5 minut na kole bez bolesti.

2 · NA KLINICE
Rozsah a síla
Běh alespoň na 70 % vaší maximální rychlosti a bolest při silovém testu nejvýše 2 z 10.

3 · NA KLINICE
Rychlost a změny směru
Běh na 100 % rychlosti, změny směru bez bolesti, zrychlení i zpomalení bez obtíží.

4 · NA HŘIŠTI
Lehký trénink
Zvládnutá lehká tréninková jednotka bez bolesti.

5 · NA HŘIŠTI
Střední trénink
Zvládnutá střední tréninková jednotka bez bolesti.

6 · NA HŘIŠTI
Plný trénink
Plná tréninková jednotka bez bolesti, poté návrat ke hře.

Jak program probíhá: pět návštěv s měřením

Všech pět návštěv probíhá na pracovišti Štvanice (Ostrov Štvanice, Praha 7). Časování je orientační: další krok plánujeme podle toho, kdy splníte kritéria, ne podle kalendáře.

TÝDEN 0
Úvodní vyšetření
90 min
Změříme sílu, pohyblivost a skoky, zařadíme vás do stupně. Dostanete zjednodušený tréninkový plán a deník na doma.

TÝDEN 2
Kontrola s měřením a cvičením
90 min
Zjistíme, co se změnilo, upravíme plán a zacvičíte si s fyzioterapeutem.

TÝDEN 4
Kontrola s měřením
90 min
Ověříme, jestli splňujete podmínky dalšího stupně. Dostanete plán na další období.

PO SPLNĚNÍ KRITÉRIÍ STUPNĚ 3
Výstupní měření
90 min
Vše změříme znovu a přidáme test rychlosti nohy. Rozhodneme, zda můžete na hřiště.

6 TÝDNŮ PO NÁVRATU K PLNÉMU TRÉNINKU
Kontrola po návratu
60 min
Zkontrolujeme, jak sval zvládá plnou zátěž ve sportu.

Navíc: sonografická kontrola u lékaře na klinice v Libni (Zenklova, Praha 8). Jedna kontrola, která není součástí návštěv s fyzioterapeutem a měřením. Termín s vámi domluvíme individuálně.

CO PŘI MĚŘENÍ ZKOUŠÍME

- **Síla:** tlak nohou do silové desky, zraněná noha proti zdravé
- **Skoky:** výskoky na desce ukážou, zda obě nohy pracují stejně
- **Pohyblivost:** jak daleko nohu natáhnete, opět proti druhé noze
- **Před hřištěm:** test rychlého zvednutí natažené nohy a brzdění při pádu vpřed

CO DOSTANETE A CO BUDETE DĚLAT

- **Písemný výstup po každé návštěvě:** kde jste a co dělat do příště (ukázka na straně 2)
- **Zjednodušený tréninkový plán:** co cvičit, kolikrát a jak rychle běhat
- **Jednoduchý deník doma (důležité):** denně 20 s na bolest, po tréninku zátěž. Bez něj nelze měření správně vyhodnotit.

CENA CELÉHO PROGRAMU
15 000 Kč

- ✓ 5 návštěv s měřením na silových deskách VALD
- ✓ Fyzioterapie a cvičení při návštěvách
- ✓ Sonografická kontrola u lékaře v Libni (navíc k pěti návštěvám)
- ✓ Písemný výstup s plánem po každé návštěvě
- ✓ Zjednodušený tréninkový plán a deník na doma

Chcete se přihlásit?
702 049 363
Návštěvy na Štvanici
Ostrov Štvanice, Praha 7

Program je nabídka. Nemusíte ho zvolit, můžete pokračovat běžnou fyzioterapií. Termín návratu neslibujeme a u složitějších natržení může program trvat déle. Nenahrazuje vyšetření a rozhodnutí vašeho lékaře.

KONTROLA 2. 9. 2026 · 4. TÝDEN OD ZRANĚNÍ · KONTROLA Č. 3 · STUPEŇ 2

Jakub

Co jsme dnes naměřili, co z toho plyne a co budete dělat do 16. září.

UKÁZKA VÝSTUPU · VZOROVÁ DATA

TAKTO VYPADÁ VÝSTUP, KTERÝ DOSTANETE PO KAŽDÉ NÁVŠTĚVĚ Srozumitelně, s vašimi čísly a s konkrétním plánem do příště.

1. Hojení tkáně ✓ | **2. Funkce svalu tady jste** | 3. Rychlost a změny směru | 4. Lehký trénink | 5. Střední trénink | 6. Plný trénink

KDE JSTE DNES

Čtyři týdny od natržení. Chodíte i klušete bez bolesti, dřep na jedné noze je bezbolestný a na kole zvládnete 160 W po pět minut. Tím jste splnil obě kritéria prvního stupně a jste ve druhém. Ze dvou kritérií pro postup do třetího stupně máte **splněné jedno**: silový test ve střední poloze vás dnes bolel na 2 z 10, což stačí. Chybí běh: dnes 65 % vaší maximální rychlosti, potřebujeme alespoň 70 %. To je celý zbývající úkol do příště.

BOLEST U SILOVÉHO TESTU VE STŘEDNÍ POLOZE

2 / 10

z 5 před dvěma týdny
✓ **splněno** (cíl nejvýše 2)

NEJVYŠŠÍ BĚŽECKÁ RYCHLOST

65 %

z 45 % ↑
zbývá (cíl alespoň 70 %)

SLEDUJEME, ALE NEROZHODUJE

83 %

síla v protažené poloze oproti druhé noze, z 74 %
trend, ne kritérium

JAK TO VYPADÁ V ČASE	VSTUP (1. TÝDEN)	2. TÝDEN	DNES (4. TÝDEN)	CÍL
Bolest u silového testu střední poloha	7	5	**2**	nejvýše 2
Nejvyšší běžecká rychlost váš odhad	—	klus	**65 %**	alespoň 70 %
Kolo bezbolestně 5 minut	90 W	135 W	**160 W**	160 W ✓
Dřep na jedné noze	nezvládne	s bolestí	**bez bolesti**	bez bolesti ✓
Síla ve střední poloze oproti druhé noze	—	82 %	**89 %**	sledujeme
Síla v protažené poloze oproti druhé noze	—	74 %	**83 %**	sledujeme
Rozsah při pokrčení kyčle rozdíl nohou	38°	28°	**20°**	sledujeme

CO KONKRÉTNĚ CHYBÍ

Pět procent běžecké rychlosti. Přidáváte po 10 % za jednotku, pokud je odezva druhý den do 2. Z 65 % je to jedna dobře snesená jednotka. Nespěchejte o dvě naráz, právě v tomhle úseku vzniká většina opakovaných natržení.

Váš plán do 16. 9.: posilovna · cca 25 min, před během

CVIK	JAK ČASTO	DÁVKA
Extender	každý den	(3 × 12) × 2
Diver	obden	3 × 6
Glider	každý třetí den	3 × 6
Most na jedné noze	3× týdně	4 × 15
Leg curl na stroji	3× týdně	4 × 15
Protahování zadní strany stehna	denně	3 × 30 s

Váš plán do 16. 9.: běh a kolo

CO	KOLIKRÁT	PRAVIDLO
Walk–Jog	3× týdně, 3 × 4 okruhy	Od 65 %, po 10 % za jednotku do 70 %, jen při odezvě ≤ 2
Kolo	v dny bez běhu, 2 × 5 min	160 W, držet
Sprint, změny směru	Zatím ne. Přijdou ve stupni 3, až poběžíte na 70 %.	

Do deníku u každého běhu procenta i počet zrychlení. Progresi řídíme podle rychlosti, ne podle kilometrů. U každého cviku dostanete popis, jak ho správně dělat.

DVĚ PRAVIDLA, KTERÁ PLATÍ POŘÁD

Během cviku: bolest 2 a víc z 10 → cvik hned upravit nebo vynechat.
Druhý den: 0–2 pokračovat · 3–5 udržet objem, nezvyšovat rychlost · nad 5 ubrat a napsat nám. Ostrá bolest při běhu nebo zrychlení = okamžitě přestat a ozvat se.

TRÉNINK S TÝMEM · KDY SE VIDÍME

Ano: individuální kondiční a silový trénink, technika s míčem bez soubojů. **Zatím ne:** maximální sprint, změny směru, souboje.
Další kontrola 16. 9. 2026. Pokud budete na 70 % dřív, přijďte dřív.