

Ukázky vhodného a nevhodného držení těla při různých činnostech



Sed

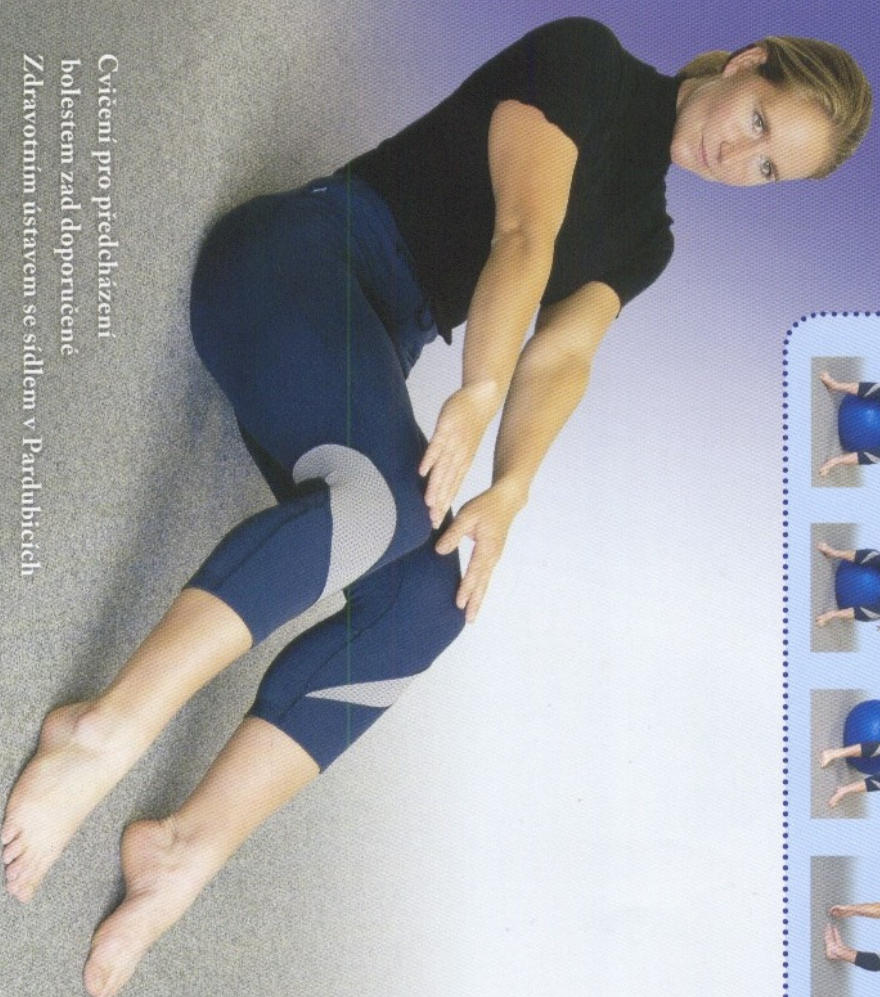


Zdvih břemene



Nošení nákupů

Jak předcházet bolesti zad



Cvičení pro předcházení
bolestem zad doporučene
Zdravotním ústavem se sídlem v Pardubicích

Zdravotní ústav se sídlem v Pardubicích – www.zupu.cz

Tato publikace byla vydána za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2006“ – projekt č. 9631 „Program prevence a podpory zdraví v Pardubickém kraji“

Zdravotní ústav se sídlem v Pardubicích (www.zupu.cz)

Autorka: Mgr. Věra Kubrychová, spolupracovatelé: Mgr. Irena Kubrychová, MUDr. Renata Krivková,
Recenze: MUDr. Josef Tomáš



1 V sedu na židli se narovnejte, pomalu proveďte několik půlkroužků hlavou. Potom hlavu pomalu otáčejte ze strany na stranu, tahem. Proveďte 2–3× na každou stranu.



2 Sedte zpřímá, hlava rovně. Pomocí ruky uklánějte hlavu do strany k rameni, až do pocitu mírného tahu. Druhé rameno táhněte dolů. V této poloze asi 10 sekund vydržte. Proveďte 2–3× na každou stranu.



3 Sedte zpřímá, hlava rovně, ruce v týlu. Pomocí rukou předklánějte hlavu k hrudníku, až do pocitu mírného tahu. Bradu nezasouvejte! V této poloze asi 10 sekund vydržte. Proveďte 2–3×.



4 Ze vzpráhenného stoje se pomalu předklánějte. Pohyb začne od hlavy; pomalu odvíjejte obratel po obratli, až do pocitu mírného tahu. V této poloze chvíli vydržte, úplně uvolněte ramena a hlavu. Pomalu se vraťte zpět, hlava poslední. Celkem 2–3×.



5 Leh na zádech, paže podél těla, hlava v prodloužení páteře. Nadechněte se a s výdechem zatlačte mírnou silou krční páteř do podložky, brada dolů. Proveďte 2–3×.



6 Leh na zádech, paže podél těla, hlava v prodloužení páteře. Pomalu zvedněte hlavu, bradu přitáhněte k hrudní kosti. Vydržte 5–10 sekund a vraťte zpět. Proveďte 5–10×.



7 Ve stoji nebo v sedě kroužíme rameny vpřed (10×) a vzad (10×) v plném rozsahu kloubu. Hlavu a záda držte zpřímá, nevyssouvte bradu, nehrbte se.



8 Postavte se k rámu dveří, jednu paži upažte povyš a zapíchte o dveře. Protlačujte rameno upažené ruky dopředu tak, abyste cítili tah v oblasti nad podpažím. Protahujeme prsní svalstvo.



9 Posilení svalstva v oblasti lopatek: V sedě nebo stoji vzpažte a plynulým, silovým pohybem posunpne krčce paže a přitahujte lokty k tělu. Paže se stále pohybují v jedné rovině s tělem. Neprohýbejte se v bedrech! Proveďte 10–15×.



10 Za tělem spojte ruce a propněte paže v loktech. Nehrbte se, ramena tlačte vzad a spojené paže pomalu zvedejte. Poté se zvolna předkloníte a pokuste se paže ještě o něco zvednout.



11 Ve vzporu kléčmo střídavě upažujete pravou a levou paži: zároveň se vytáčí hlava a trup. Cvik provádějte s nádechem, s výdechem se vraťte do výchozí polohy. Udržujte zpevněné hýždě a břicho. Proveďte 5–10× na každou stranu.



12 Ve vzporu kléčmo se s nádechem zvolna vyhřbe, zároveň zpevněte hýždě a břicho. S výdechem přejděte do mírného prohnutí. Opakujte 5–10×.

Bolesti zad jsou v současnosti jedním z nejčastějších důvodů pracovní neschopnosti. Tímto problémem už netrpí pouze starší lidé, ale i lidé středního a mladšího věku.

Příčinou je obvykle životní styl: nedostatek pohybu, jednostranné zaměstnání (ať dlouhé sezení v kanceláři nebo monotónní manuální práce) nebo nadváha. Vlivem těchto faktorů postupně dochází k narušení rovnováhy svalových skupin, které udržují páteř v optimální poloze. Důsledkem může být mimo jiné nadměrné napětí některých vazů a šlach, skřípnutí nervů, posunutí meziobratlové ploténky, nebo nadměrné mechanické opotřebování páteře. Jen u malé části lidí je bolest zad způsobena zánětem nebo jinými poruchami.

Nejlepším způsobem, jak předcházet vzniku vážnějších problémů, je udržovat svůj pohybový aparát v dobré kondici. K tomu přispěje především pravidelné cvičení, správné držení těla ve stoji i v sedě, ale také dostatečná regenerace (jak aktivní, tj. protažení a uvolnění svalstva po cvičení nebo jiné fyzické zátěži, tak i pasivní, kterou představuje dostatečný odpočinek na kvalitním lůžku).

Tato brožurka Vám poskytne základní informace o tom, jak se bolestem zad bránit.

Co dělat, aby záda nebolela:

1. Zachovávejte správné držení těla: Hlava je zpříma, nehrbte záda, tlačte ramena mírně vzad a dolů. Neprohýbejte se v bedrech, pokud dlouho stojíte, nevysazujte bok do strany.
2. Pokud v práci často sedíte, pořídte si kvalitní židli s oporou pro celou plochu zad, s vypodložením oblasti beder. Vhodné jsou opěrky pro ruce. Stůl by měl být tak vysoký, abyste nemuseli ohýbat záda, s dostatečným prostorem pro nohy.
3. Při dlouhotrvající práci v jedné poloze (u počítače, pásová výroba) každých 20–30 minut vstaňte, projděte se a protáhněte šjíjové a zádové svalstvo, případně svaly předloktí.
4. Dbejte na správné spaní: matrace by měla být pevná, ale ne příliš tvrdá, proleželou matraci vyměňte za novou. Polštář je lepší menší a pružný.
5. Pokud již trpíte bolestí zad, nenoste boty s vysokými podpatky, ale raději pohodlnou obuv s pružnou měkkí podrážkou.
6. Pokud přenášíte těžké předměty, rozdělte zátěž rovnoměrně do dvou tašek, nebo používejte batoh s polstrováním na zádech.
7. Při zvedání těžkých břemen ze země se zešíroka rozkročte, podřepněte, zpevněte záda a zdvihněte břemeno co nejbližší u těla.
8. Nadměrná tělesná hmotnost zatěžuje nejen vaše klouby, ale i záda.
9. Nevyhýbejte se pohybu, většina aktivit (běžky, chůze v terénu, kolo, plavání) vám spíše prospěje. Pozor však na větší otřesy a náhlé nárazy.
10. Pravidelně, nejlépe denně, provádějte základní protahovací a posilovací cvičení. Cvičit lze všude, i v práci.

Jednoduchá sestava pro prevenci a omezení bolesti zad

Uvedená sestava je zaměřena na prevenci vadného držení těla, které je příčinou mnohých problémů se zády.

≈ Cvičte pravidelně, nejlépe denně.

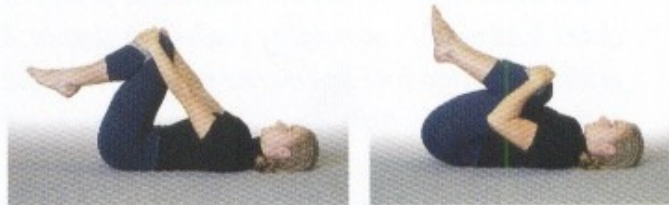
≈ Cviky provádějte pomalu, tahem, bez prudkých pohybů.

≈ Při cvičení nezadržujte dech.

≈ U protahovacích cvičení provádějte pohyb do pocitu tahu, v tomto okamžiku 5–10 sekund setrvejte a poté se pomalu vraťte do výchozí polohy. V žádném případě neprovádějte cvik do pocitu bolesti!



13 Ve stoji jednu ruku vzpažte, druhou zapřete o bok. Ukloňte se na jednu stranu, vzpaženou paži protahujte šikmo vzhůru. Můžete provádět lehké, plynulé hmity. Cvičte na obě strany, hlava je v prodloužení těla.



14 V lehu na zádech s nádechem mírně zatlačte kolena do rukou (spojené okolo kolen), s výdechem přitáhněte kolena k tělu, hýždě se odkulí od podložky (opakujte 5×).



15 V lehu na zádech jednu nohu pokrčte a přitáhněte k hrudníku. Druhá noha je natažená. V této poloze vydržte 5–10 sekund. Vystřídejte na každou stranu 2×. Nezaklánějte hlavu!



16 Leh na zádech, kolena pokrčená, paže upažené. S nádechem překlápějte kolena na jednu stranu, hlavu na opačnou. Snažte se udržet ramena na podložce. S výdechem návrat do výchozí polohy, střídavě na každou stranu 3×.



17 Leh na zádech, nohy pokrčené v kolenou, ruce podél těla. S nádechem přitlačte bedra do podložky, podsadte pánev, zpevněte hýždě a břišní svaly. S výdechem uvolněte, opakujte 5–10×.



18 Posilování břišního svalstva: Leh na zádech, nohy pokrčené v kolenou, ruce položené na stehnech. Zpevněte břicho a suňte ruce po stehnech až na kolena, aby se lopatky odlepily od země. Pomalu nazpět, opakujte 20×.