



ZÁDA ...

ZÁDA ...

a zase ty ...

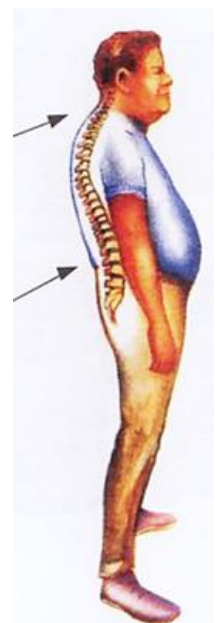
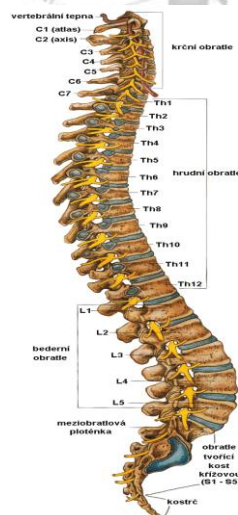
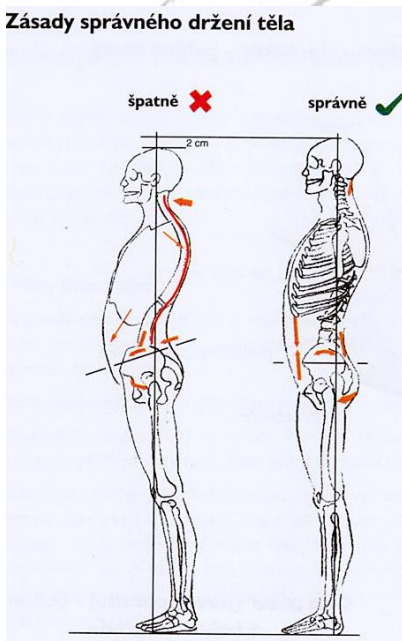
ZÁDA



PRAKTICKÉ ZÁSADY KOLEM ZAD

- **tělo není stroj, vyměnit lze jen některé části (např. kyčelní klouby), páteř vyměnit nelze**
- **s narůstajícím věkem se páteř opotřebovává, tomuto opotřebování je nutno se přizpůsobit**
- **zhruba do 30 let věku snese tělo jakoukoliv zátěž, po třicítce však vyžaduje pravidelný „servis“ (pravidelný pohyb - „zdravé“ cvičení a masáže zádového svalstva)**
- **v životě není nic zadarmo – na vlastní tělo, aby nebolelo a vypadalo podle našich představ, je nutno vydat hodně úsilí a i něco peněz**
- **pokud nenajdeme rovnováhu mezi prací a odpočinkem, hrozí, že se tělo i duše zhroutí**

Zásady správného držení těla



Bolí vás záda? Trpíte bolestmi hlavy, bolí vás za krkem či bederní páteř a držení těla vám na kráse nepřidá. A nevíte proč? Na rentgenu páteře nemáte žádné strukturální změny? Kde hledat příčinu? Že byste něco zanedbali?

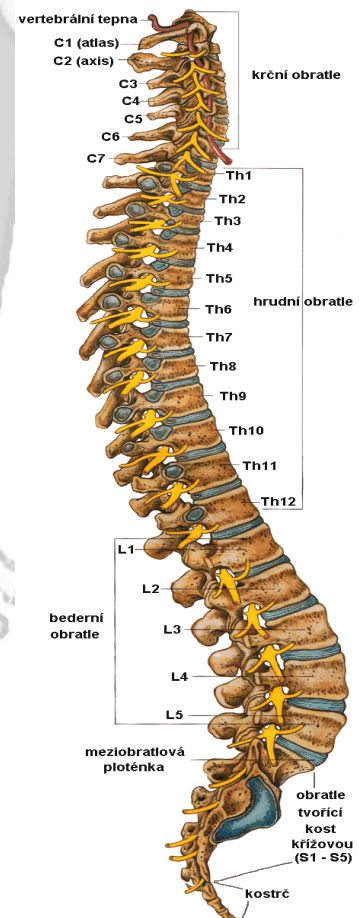
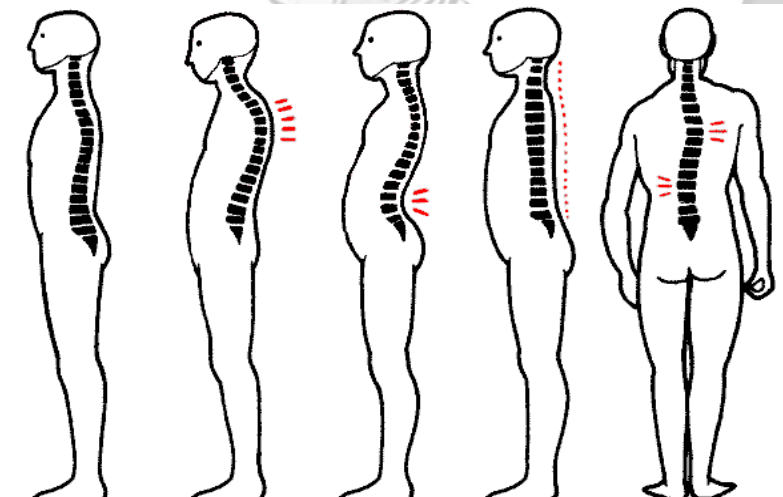
Víte, že sice celý den prosedíte v autě či v kanceláři, ale vždyť přece chodíte do posilovny!

Zahřátí a strečink sice kvůli nedostatku času vynecháte, ale zato si pořádně naložíte. Využíváte především posilovací stroje, na které si sednete ztuhlí a zborcení, tak jako sedíte na židli, a tak s největší pravděpodobností zatěžujete právě ty svaly, které máte přetížené. Posilovnu občas vystřídáte squashem. Víte sice, že je to jednostranná zátěž, ale vždyť se u něj tak rychle zapotíte! No a v neděli si vyjedete s kamarády na kolo. Povadlé břicho necháte svěšené, a když potřebujete zabrat do kopce, záda přece pomůžou!

A výsledek? Neustálé prohlubování svalové dysbalance (nerovnováhy), kdy některé svaly máte zkrácené a přetížené a jiné naopak slabé a uvolněné. Jak tedy na to, aby vaše cvičení bylo funkční a zbavili jste se potíží?

Poradte se s námi ☺ Naučíme Vás jak na to, abyste srovnali svalové dysbalance, a tím vyrovnali vaše držení těla (posturu).

vadné držení těla



BOLESTI ZAD aneb JAK S NIMI BOJOVAT, ABY PÁTEŘ NEBOLELA

Jak si uchovat správně "křivou" páteř? To je problém a týká se nás všech. Tady je pár rad, které by měl každý z nás, kdo chce páteř uchovat zdravou - přiměřeně věku - dodržovat.

Typické příčiny bolestí zad - nespportovci:

- sedavý charakter životního stylu - stereotypní činnosti, respektive nečinnosti
- zkrácené svalstvo není protahováno, ochablé není procvičováno
- nesprávný stereotyp dýchání

Typické příčiny bolesti zad - sportovci:

- stereotypní činnosti - těžká břemena zatěžující svaly s tendencí ke zkrácení
- neadekvátní, co si budeme povídat, většinou nulové zahřátí před tréninkem a nulový strečink po tréninku
- absence tréninku svalů hlubších vrstev (HSSP, core)
- nevyvážený trénink vzhledem k flexím a extenzím

Obecné rady ☺

- **SPRÁVNÁ a KVALITNÍ OBUV** - nejlépe je střídat boty podle účelu (práce, doma, procházka, sport, společnost) a dávat přednost širokému podpatku cca 4cm vysokému, vysoké podpatky jsou vhodné jen pro výjimečné příležitosti. Díky nim postava získá vadné držení, nezdravě se namáhají klouby, svaly, vazy kotníků a chodidel. Dochází ke snížení klenby chodidla. Dopřejte si kvalitní obuv!
- **VYVÁŽENÁ STRAVA** – jíst dobře, dostatečně a vyváženě. Pokud patříte do rizikové skupiny - máte v rodinné anamnéze problémy s kostmi a klouby – a pokud již pociťujete občasné problémy a bolesti kloubů, můžete uvažovat o užívání želatiny, či jiných potravinových doplňků, které podporují správný stav kostí a kloubů. V pokročilejších stádiích ale tyto preparáty příliš nepomohou a zbytečně za ně vyhodíte peníze!
- **PŘIMĚŘENÝ POHYB** - nehybnost vede k ochabnutí svalstva a urychluje osteoporózu. Kvalitu kostí po 27.roku života už pouze udržujete a můžete ovlivnit pouze cvičením. Cvičit pravidelně a zdravě. Nerozumně provozovaný sport bez porady poškozuje a přetěžuje pohybový aparát. Podporuje tak degenerativní změny z "opotřebení". Poradte se u nás ☺ ...
- **SPRÁVNÁ TĚLESNÁ HMOTNOST** - nadbytečná kila zatěžují organismus, důsledkem jsou bolesti kloubů a páteře. Nízká hmotnost pak způsobuje nedostatečnou tvorbu hormonů a špatný vývoj kostry (např. u mentální anorexie a bulimie). Udržujte si přiměřenou hmotnost!
- **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL** - nikotin, alkohol a kofein v nadměrném množství zpomalují tvorbu kostní hmoty a urychlují vznik osteoporózy. Nikotin navíc zhoršuje i prokrvení tkání a stupňuje bolesti páteře. Všeho s mírou! A nezapomínejme na odpočinek!
- **ZNÁT SÁM SEBE** - o mnohém riziku nám napoví nemoci v rodině. Volbou vhodného životního stylu lze oddálit a eliminovat potíže. Týká se to volby koníčků, zálib, sportu. V každém případě bychom měli přihlížet ke svým možnostem, nepodceňovat se, ale ani se nepřeceňovat!
- **BÝT V POHODĚ** - pozitivní myšlení má na zdraví výraznější vliv, než si myslíme. Veselá mysl posiluje imunitní systém a smích zlepšuje krevní zásobení v celém těle!
- **AKTIVNÍ ŽIVOT** - ve dvaceti je fungující organismus samozřejmostí, ve třiceti je toto často obvyklé a po čtyřicítce je pro některé mnohdy obtížné i vstát z postele. Určité potíže se nevyhnou každému a

bylo by hloupé se jim poddat. Bolest lze většinou překonat, léčit či zmírnit natolik, aby se člověk mohl věnovat své práci, koníčkům a těšit se ze života!

- **SPRÁVNĚ STÁT I SEDĚT** – správné postavení pánve, lopatek, hlavy a ramen při stání i sezení podporují „nebolení“ zad. Budeme se věnovat ve zvláštním článku. Poradte se u nás ☺ ...
- **DOBŘÍ SPÁNEK** = kvalitní postel, rošt (raději pevná deska) a matrace, jen jeden polštář pod hlavu !
- **U POČÍTAČE** - při správné výšce klávesnice máme při psaní lokty ohnuté do pravého úhlu. Monitor musí být rovně před očima. Nejlépe je sledovat jej s mírně sklopenýma očima. Myš má být těsně u klávesnice. Po dvou hodinách práce je nutná 15 minutová pauza na protáhnutí. Vzhledem k počítačové mánii doručujeme už teď kontrolovat sezení či spíše hroucení dětí u tabletů, počítačů, herních konzolí apod., bolesti zad u dětí z těchto zábav už bohužel nejsou výjimečnou záležitostí....
- **NOŠENÍ TAŠEK** - těžká břemena netaháme! Zvedání těžkých břemen i dětí má své zákonitosti, nepodceňujte je. Tašky nenosíme pouze na jednom rameni. Lépe je mít tašku křížem přes hrudník anebo nosit na zádech batůžek.
- **POSILUJEME CELÝ DEN** - s výjimkou hlubokého spánku lze posilovat a protahovat svalstvo neustále. Drobné úklony hlavy lze dělat i při psaní u PC, stahování hýžďových svalů a nácvik správného dýchání nenaruší ani naše řízení vozidla. Kdekoliv si můžeme vzpomenout na správné stání a sezení a naše tělo se to zase naučí dělat samo ☺. Možností je nepřeberně.

Jak správně stát, sedět, vstávat a zvedat předměty ☺

Správné držení těla:

Nejjednodušší prevence a zároveň i lék je správné držení těla. To je potřeba dodržovat jednak při běžných činnostech, stejně tak i při cvičení, kde na tělo působí často zvýšená zátěž. Nezbytnou součástí navození správného stereotypu držení těla je aktivace tělesného jádra – CORE – středu těla.

Zásady správného stoje

- chodidla jsou na šíři kyčlí, vodorovně postavená, ukazováčky směřují vpřed
- kolena v mírné flexi - nikdy nedojde k propnutí (uzamčení) kloubu
- kyčelní kloub je narovnaný - vytahujeme se nahoru, „nesedíme v tom“
- pánev v neutrální pozici - nepodsazujeme ani nevysazujeme!
- záda přirozeně zakřivená, nesnažíme se vyrovnat lordózy a kyfózy, zmírňujeme je pouze v hyperlordotickém/kyfotickém držení
- hrudník se snažíme držet ve výdechovém postavení - s výdechem zatahujeme spodní žebra, ne břicho, tím jednoduše aktivujeme příčný břišní sval (m. transversus abdominis)
- ramena a lopatky roztahujeme do stran a dolů, snažíme se uvolnit horní část trapézů
- hlavu naopak vytahujeme z těla ven, v ose páteře, bradu lehce zasouváme

Nejčastější chyby:

- předklon páteře
- předsunutí hlavy nebo trupu
- zvedání nebo předsun ramén
- nepodsazená pánev

ZÁSADY SPRÁVNÉHO SEDU:

Z hlediska přetížení meziobratlové ploténky v bederní oblasti je nevhodnější sed s „chráněnou pozicí páteře“, říká se mu také „chlapský sed“. Není to sed elegantní, ale určitě účinný.

Platí tedy pravidlo 90° a podle něj se dobře pamatuje:

- sed je vzpřímený
- hlava mírně vytažena z krční páteře
- mezi stehny, v kyčlích, v kolenních a hlezenních kloubech je úhel 90 stupňů

Nejčastější chyby:

- zakulacená záda
- pánev je natočena dozadu
- sed je křečovitý a nevyvážený

ZÁSADY SPRÁVNÉHO VSTÁVÁNÍ:

Ráno zazvoní budík a my rychle vyskočíme z postele – TO JE ŠPATNĚ!

- nejdříve se ráno řádně protáhneme
- malá rozcvička svalů a kloubů
- pokrčíme jednu, pak druhou dk v koleni a otočíme se na bok
- sedáme za postupného odtlačování loktem, pak dlaní
- spustíme pokrčené končetiny přes okraj postele a pomalu si sedáme

Nejčastější chyby:

- rychlé švihové vstávání dopředu
- vstávání bez protažení a předehřátí svalů

ZÁSADY SPRÁVNÉHO ZVEDÁNÍ PŘEDMĚTU:

Obecná zásada pro všechny způsoby zvedání je, že nesmíme vystavovat meziobratlovou ploténku současnému předklonu, otočení a tlaku.

- zvedání lehčího předmětu můžeme provést pomocí kleku, páteř je ve vzpřímené (extenční) poloze - jedním kolenem klekneme co nejbližší ke zvedanému předmětu, ten uchopíme a zvedáme, přitom se opíráme o druhé koleno
- zvedání těžšího předmětu je nejbezpečnější tak, že se k němu postavíme obkročmo
- v dřepu uchopíme mezi nohama předmět, záda jsou napříměna a zabezpečena - vstáváme za pomoci síly nohou

Nejčastější chyby:

- zvedání v předklonu
- při napřímění prohýbání se dozadu
- prudké, švihové zvedání

Dost bylo rad a návodů. Jsou to dobře míněné rady pro nás všechny, kdo ještě můžeme cokoli ohledně páteře zlepšit a uchovat v normě. Popřejme si tedy hodně štěstí a pozor: tyto všechny výše zmíněné věci je nutno dodržovat a provádět opakovaně, dlouhodobě, nejlépe stále, jinak nemají valného významu!!!

Na závěr si dovolím jeden citát, který pro nás po dočtení již nebude platit: „Chceme žít, chceme být zdraví, ale jen málokdo je ochoten pro to něco udělat.“