

1.1 Protážení

Poloha: lež na zádech, ruce natažené za hlavou.

Pohyb: vytráhněte se současně za patami i za rukama.

Výdrž 3–5 vteřin, potom se uvolněte. Neprohýbejte se v bedrech. Opakujte 3–5x.

Varianty: – střídavě vytrahujte do dálky současně jednu horní a jednu dolní končetinu;

- střídavě vytrahujte z pasu do dálky jednu a druhou dolní končetinu.



1.1

1.2 Dechové cvičení

Poloha: lež na zádech, kolena pokrčená.

Pohyb: ruce přiložte na břicho tak, aby se ho konečky prstů dotýkaly. S nádechem se břišní stěna zvedá, bederní páteř se přibližuje k podložce a špičky prstů se oddalují. S výdechem břišní stěna klesá, bederní páteř se odlepuje od podložky a prsty obou rukou se opět přibližují. Nadechněte a vydechněte nosen. Opakujte 3–5x.

Varianta: s rukama přiloženými na hrudník v oblasti žebér rozdýchejte i tuto oblast.



1.2

1.3 Uvolnění bederní páteře

Poloha: lež na zádech, kolena pokrčená.

Pohyb: sepnutými rukama uchopíte kolena a pomalu je přitáhněte k hrudníku, výdrž asi 5 vteřin. Pomalý návrat do výchozí polohy. Hlava nesmí jít do záklonu. Opakujte 3–5x.

Varianta: střídavě přitahujte jen jedno koleno.



1.3

Cvičíme i během dne v pracovních přestávkách

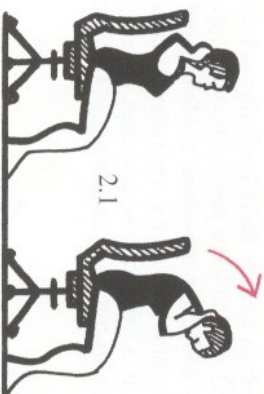
Člen těchto cviků je předcházet bolestem páteře a únavě, opravovat nesprávné držení těla a snížit statické zatížení pohybového aparátu, zejména u sedavých zaměstnání. Cviky doporučujeme provádět několikrát denně.

Výchozí poloha pro cviky vsedě je tzv. **podpůrný sed**. Je to sed na kraji židle se vzpřímenými zády, s **koleny mírně od sebe** a chodidly opřenými celou plochou o podlahu.

2.1 Protážení a uvolnění krční páteře

Poloha: podpůrný sed.

Pohyb: sepněte ruce za hlavou, s nádechem a pohledem očí nahoru optěte hlavu o sepnuté ruce a s výdechem hlavu přitáhněte pomocí sepnutých rukou ke hrudníku. Opakujte 2–3x.



2.1

2.2 Cvik vzpřimovací

Poloha: podpůrný sed, lokty přiložené k trupu s předloktím ohnutým do pravého úhlu, prsty roztažené, palce směřují ke stropu.

s nádechem vytačíte předloktí směrem od těla, lokty jsou stále přiložené k trupu, prsty rukou roztažené. Vydržte asi 5 vteřin a s výdechem vraťte předloktí do původní polohy. Opakujte 2–3x.



2.2

2.3 Uvolnění bederní páteře

Poloha: stoj, dolní končetiny rozkročené na šířku ramen, paty dovnitř, špičky ven, ruce za zády, dlaně fixují hýždě.

Pohyb: s nádechem se mírně zakloňte, výdrž asi 5 vteřin, volně dýchejte. S výdechem se vraťte do výchozí polohy.



2.3

Kromě uvedených cviků doporučujeme:

- kontrolujte držení těla a podle možnosti měňte polohu;
- sedte dynamicky (např. střídavě se nakláňejte trupem dopředu a dozadu, kružíte pánví a rameny apod.);
- při dlouhodobé práci rukama uvolněte ruce opřením o loketní opěrky, stůl či stěhna, ruce občas protřepejte;
- sami můžete lehkým krouživým pohybem prstů a hnetením uvolnit zvýšené napětí přetížených svalů.

A cvičíme ve volných chvílích doma

Následující sestava cviků je určena pro klidné chvíle doma. Můžete ji rozšířit i o cviky, které jsme již popsali výše a které Vám vyhovují.

3.1 Protážení

Poloha: stoj, dolní končetiny u sebe.

Pohyb: stáhněte hýždě, s nádechem zvedněte horní končetiny s nataženými lokty nad hlavu, spojte dlaně a překřížte palce. Vytráhněte ruce, tělo i hlavu (jako loutka tažená za provázek z temene hlavy) ke stropu. Vydržte asi 5 vteřin, s výdechem se uvolněte. Opakujte 2–3x.

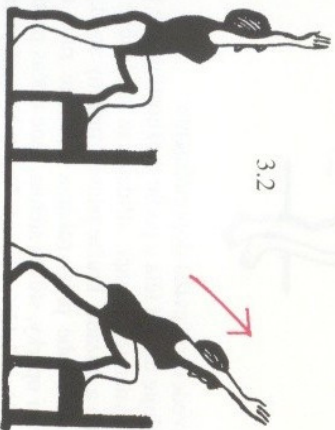


3.1

3.2 Protážení ohýbací kvěči

Poloha: stoj čelem k pevné židli (ne s kolečky), levá noha opřena chodidlem o sedátko židle, pravá směřuje lehce dozadu. Levá ruka je opřena o koleno nebo je připeřena volně podél těla, pravá zvednuta nad hlavou.

Pohyb: pomalu přenesete těžiště s rovnými zády dopředu k pokrčené dolní končetině až do pocitu napětí na přední straně pravého stehna a třísla. Vydržte asi 5 vteřin, vraťte se do výchozí polohy a cvik proveďte na druhou stranu. Stojiná noha je stále natažená, neprohýbejte se v zádech.



3.2

3.3 Uvolnění bederní páteře

Poloha: lehně na břicho, dolní končetiny lehce roznoženy, ruce opřete v úrovni ramen.

Pohyb: s nádechem se vzepřete na rukou (dlaních) do záklonu, pánev zůstává opřena o podložku. S výdechem se vraťte do výchozí polohy. Opakujte 5–7x.

Snadnější varianta: provádějte stejný cvik s oporou předloktí.



3.3



3.4 Posílení břišních svalů

Poloha: lehně na zádech, dolní končetiny jsou zvednuty a mírně pokrčené v kolenu, paty směřují ke stropu, ruce položeny volně podél těla.

Pohyb: s nádechem zatlačte paty proti stropu, hýždě lehce zvedněte nad podložku, vydržte několik vteřin. S výdechem se vraťte do výchozí polohy. Opakujte 3–5x.



3.4

3.5 Posílení pánevního dna

Poloha: lehně na zádech, dolní končetiny pokrčené, kolena od sebe na šířku pánve, chodidla opřena.

Pohyb: s nádechem postupně zvedněte páteř od jejího dolního úseku až k lopatkám. Vydržte asi 5 vteřin. S výdechem se postupně vraťte od lopatek ke kostřci do výchozí polohy. Opakujte 3–5x.



3.5

Na závěr cvičení doporučujeme relaxaci vleže na zádech. Zavřete oči, uvolněte se, dýchejte klidně, starostmi hodte za hlavu. Je Vám příjemné.



Autorův

MUDr. Sylva Gilbertová, CSc., Mgr. Brona Hudečková

Recenze Vlasta Bortlíková

Kresby Dr. Karel Helmich

Gruňická úprava Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10, v agentuře

Petr Svoboda – ERASMUS, Kubešřkova 21, Praha 3

Vyšlo ATYPPO, s. r. o., Dlouhá 39, Praha 1

1. vydání, Praha 1998

© Státní zdravotní ústav

Neproděné

CVIČENÍ při bolestech zad

Pravidelné cvičení je důležitou součástí prevence a léčby bolesti v zádech. Léky proti bolestem, masáže, fyzikální léčba a jiné „oblibené“ pasivní léčebné prostředky, mají obvykle jen dočasný účinek. Pasivní způsob léčby totiž nezasahuje do příčin samotných bolestí, kterými jsou především nedostatek pohybu, dlouhodobé sezení a nesprávné zatěžování páteře v řadě pracovních i mimo pracovních činností.

Pokud budete cvičit pravidelně a přidáte k tomu i trochu radosti z pohybu, cvičení Vám jistě pomůže a navíc Vás i osvěží.

Některé zásady, než začnete cvičit

- Cviky provádějte pomalu a plynule tahem, ne švihem.
- Dýchejte klidně a pravidelně, nezadržujte dech.
- Cvik, který vyvolává bolest, vynechte. Naopak cviky, které přinesou úlevu, začněte častěji.
- Při akutních bolestech cvičení omezte a poraďte se s odborníkem.

Začínáme už ráno

Ráno po probuzení, ještě než vstanete z postele, se protáhněte tak, jak je Vám to příjemné. Odstraňte tím ranní ztuhllost páteře a příjemně se naladíte do nového dne.

1.1 Protážení

Poloha: lež na zádech, ruce natažené za hlavou.

Pohyb: vytáhněte se současně za patami i za rukama. Vydrž 3–5 vteřin, potom se uvolněte. Neprohýbejte se v bedrech. Opakujte 3–5x.

Varianty:

- střídavě vytahujte do dálky současně jednu horní a jednu dolní končetinu;
- střídavě vytahujte z pasu do dálky jednu a druhou dolní končetinu.



1.2 Dechové cvičení

Poloha: lež na zádech, kolena pokrčená.

Pohyb: ruce přiložte na břicho tak, aby se ho konečky prstů dotýkaly. S nádechem se břišní stěna zvedá, bederní páteř se přibližuje k podložce a špičky prstů se oddalují. S výdechem břišní stěna klesá, bederní páteř se odlepjuje od podložky a prsty obou rukou se opět přibližují. Nadechněte a vydechněte nosem. Opakujte 3–5x.

Varianta: s rukama přiloženými na hrudník v oblasti žebér rozdýchávejte i tuto oblast.



1.3 Uvolnění bederní páteře

Poloha: lež na zádech, kolena pokrčená.

Pohyb: sepnutými rukama uchopíte kolena a pomalu je přitáhněte k hrudníku, vydržte asi 5 vteřin. Pomalu návrat do výchozí polohy. Hlava nesmí jít do záklonu. Opakujte 3–5x.

Varianta: střídavě přitahujte jen jedno koleno.



Cvičíme i během dne v pracovních přestávkách

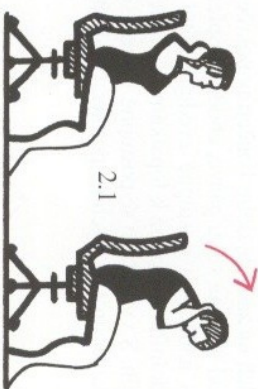
Cílem těchto cviků je předcházet bolestem páteře a únavě, opravovat nesprávné držení těla a snížit statické zatížení pohybového aparátu, zejména u sedavých zaměstnání. Cviky doporučujeme provádět několikrát denně.

Výchozí poloha pro cviky vsedě je tzv. **podpůrný sed**. Je to sed na kraji židle se vzpřímenými zády, s **kolenní mírně od sebe** a chodidly opřenými celou plochou o podlahu.

2.1 Protážení a uvolnění krční páteře

Poloha: podpůrný sed.

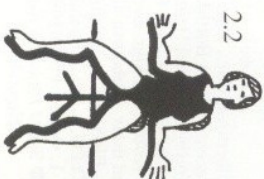
Pohyb: sepněte ruce za hlavou, s nádechem a pohledem očí nahoru opřete hlavu o sepnuté ruce a s výdechem hlavu přitáhněte pomocí sepnutých rukou ke hrudníku. Opakujte 2–3x.



2.2 Cvik vzpřimovací

Poloha: podpůrný sed, lokty přiložené k trupu s předloktím ohnutým do praveho úhlu, prsty roztažené, palce směřují ke stropu.

Pohyb: s nádechem vytáčejte předloktí směrem od těla, lokty jsou stále přiložené k trupu, prsty rukou roztažené. Vydržte asi 5 vteřin a s výdechem vraťte předloktí do původní polohy. Opakujte 2–3x.



2.3 Uvolnění bederní páteře

Poloha: stoji, dolní končetiny rozkročené na šířku ramen, paty dovnitř, špičky ven, ruce za zády, dlaně fixují hýždě.

Pohyb: s nádechem se mírně zakloňte, vydržte asi 5 vteřin, volně dýchejte. S výdechem se vraťte do výchozí polohy.



Kromě uvedených cviků doporučujeme:

- kontrolujte držení těla a podle možnosti měňte polohu;
- sedte dynamicky (např. střídavě se naklánějte trupem dopředu a dozadu, kružíte pánví a rameny apod.);
- při dlouhodobé práci rukama uvolněte ruce opřením o loketní opěrky; stůl či stehna, ruce občas protřepejte;
- sami můžete lehkým kruhovitým pohybem prstů a hnětením uvolnit zvýšené napětí přetížených svalů.

A cvičíme ve volných chvílích doma

Následující sestava cviků je určena pro klidné chvíle doma. Můžete ji rozšířit i o cviky, které jsme již popsali výše a které Vám vyhovují.

3.1 Protážení

Poloha: stoji, dolní končetiny u sebe.

Pohyb: stáhněte hýždě, s nádechem zvedněte horní končetiny s nataženými lokty nad hlavu, spojte dlaně a překřížte palce. Vytahujte ruce, tělo i hlavu (jako loutka tažená za provázek z temene hlavy) ke stropu. Vydržte asi 5 vteřin, s výdechem se uvolněte. Opakujte 2–3x.

