

PREVENCE A LÉČBA BOLESTÍ V ZÁDECH POHYBEM

Bolesti v zádech jsou jednou z nejčastějších civilizačních chorob. Jejich příčinou je u převážné většiny pacientů svalová nerovnováha jako důsledek pohybové chudosti a stereotypu. Léčba bolestí v zádech je velmi obtížná a zdlouhavá, jen zřídka bývá úspěšná bez spolupráce pacienta. Pasivní přijímání léčebné péče (manipulací, masáží a fyzikálních procedur) nemívá dlouhodobý efekt, není-li podpořeno aktivním úsilím pacienta, zejména jeho zapojením do cílené léčebné tělesné výchovy. Ta by měla být konzultována se zkušeným lékařem či fyzioterapeutem a řídit se jeho pokyny. Abychom co nejlépe informovali pacienty o sestavách cviků, jež přinášejí úlevu při bolestech v zádech, ale především proto, abychom upozornili na možnosti prevence těchto obtíží, dovoluujeme si čtenářům doporučit cviky, které jsou podle našich zkušeností nejúčinnější.

Při jejich provádění je však nutné dodržovat následující zásady:

- cvičení provádíme v naprostém klidu a zařazujeme je na pevně určené místo v denním programu
- optimální doba trvání cvičení je 15-20 minut dvakrát denně
- necvičíme s plným žaludkem ani hladoví, nejvhodnější čas je 1,5 hodiny po jídle
- cvičení provádíme ve volném sportovním úboru
- cvičíme velmi pomalu, nejlépe za doprovodu tlumené hudby
- cviky provádíme plynulým zapojováním svalů, vyvarujeme se rychlých švihových pohybů
- pokud některý cvik působí bolest, dále jej neprovádíme, nebo jej provedeme pouze v náznaku
- každý cvik opakujeme 5-7krát, mezi jednotlivými cviky dodržujeme asi 10sekundovou přestávku
- dbáme na pravidelné dýchání

Vzhledem k tomu, že svaly trupu tvoří jeden nedělitelný funkční celek, nepovažujeme za účelné rozlišovat cviky podle jejich zaměření na jednotlivé úseky páteře. Naši sestavu jsme proto koncipovali jako plynule navazující tak, že nejprve provádíme cviky v poloze na zádech, pak na břiše, ve vzporu klečmo a na závěr v sedu na židli. Tento postup, který je kombinací protahovacích a posilovacích cviků, zaručuje plynulý průběh cvičení a postihuje všechny svaly trupu.

K tomu, aby uvedené cvičení přinášelo pacientům skutečně úlevu a mělo déletrvající efekt, je dobré respektovat i některé další pokyny. Velkou pozornost je třeba věnovat především volbě vhodného lůžka. Člověk na něm tráví významnou část svého života, proto má jeho kvalita značný vliv i na stav pohybového aparátu, přede-

vším páteře. V mnoha případech může být špatné lůžko dokonce přímým vyvolávajícím činitelem bolestí v zádech.

Na základě klinických zkušeností a testování řady typů lůžek se našim pacientům nejlépe osvědčuje systém VALTY, skládající se z ortopedického lamelového roštu a matrace. Předností tohoto systému je možnost přizpůsobit jej váze pacienta, charakteru a lokalizaci jeho obtíží.

Věříme, že při dodržování našich rad se čtenáři sami brzy přesvědčí, že bolesti v zádech nemusí mít trvalý charakter a že cvičení může tento nepříznivý stav změnit.

Za kolektiv rehabilitačního oddělení Fakultní polikliniky VFN Praha přejí mnoho úspěchů při cvičební terapii

*rehabilitační pracovnice A. Spohrová a M. Vacková
a vedoucí lékař MUDr. J. Hnízdil*

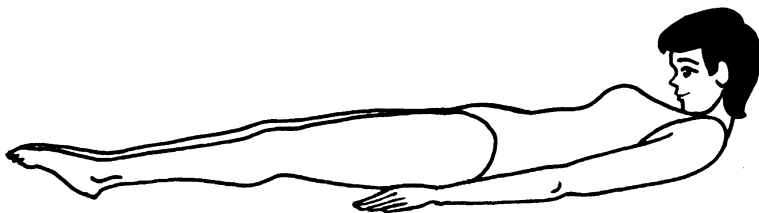
CVIČENÍ V LEHU NA ZÁDECH

1



Ruce i nohy v protažení do délky, střídavě protahujeme v diagonále pravou ruku a levou nohu a naopak.

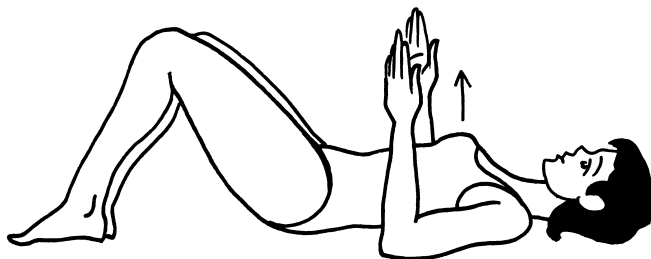
2



Z lehu s připaženými rukama provádíme kulatě flexi krční páteře – snažíme se bradou co nejvíce přiblížit ke hrudní kosti.

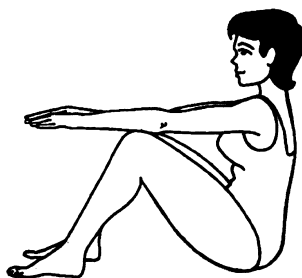
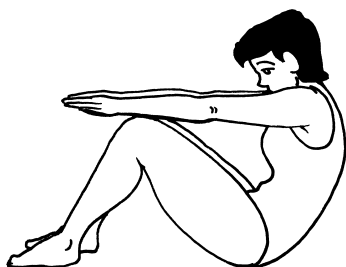
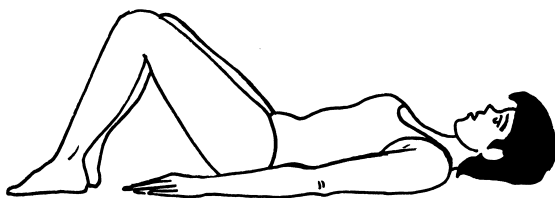
Šikmým pohybem se snažíme bradou dosáhnout nejprve k pravé klíční kosti, vracíme se do výchozí polohy a stejným způsobem provádíme cvik na opačnou stranu.

3

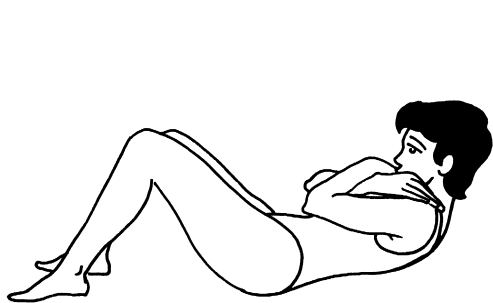
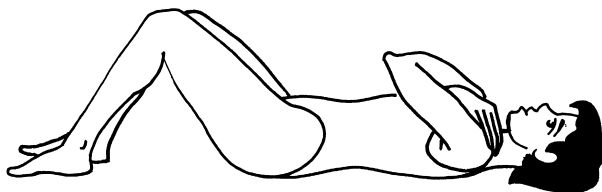


Nohy jsou pokrčené, pokrčené ruce se opírají o lokty, stahováním lopatek k sobě propínáme hrudník.

4



Nohy jsou pokrčené a rozkročené na širší chodidla, následuje kulaté posazování s výdechem do vzpřímeného sedu – nádech. Ze sedu se opět kulatě pokládáme s výdechem.



Zdatnější cvičenci provádějí předchozí cvik s rukama zkříženými na prsou.