

# Dvanáct rad odborníků proti bolestem svalů a kloubů

**Při sportování se nejen zvyšuje fyzická kondice, pravidelný pohyb navíc působí také pozitivně proti stresu.**

Trápí-li vás bolesti zad či jiných částí těla, je nutné si pečlivě zvolit sport, který vám bude vyhovovat a působit nejméně potíže. Vyvarovat byste se měli sportů, jež vyžadují jednostranný a trhavý pohyb, stejně jako prohnutí v kříži a náhlé otáčení. Bolesti svalů a kloubů se dá předejít, přečtěte si rady odborníků z Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze.

**1. Snažte se shodit nadbytečná kila.** Nadváha je často příčinou pohybových potíží.

**2. Dodržujte správnou životosprávu a pitný režim.**

**3. Hýbejte se.** Máte-li sedavé zaměstnání, udělejte si několikrát za den přestávku a protáhněte se. Volné chvíle věnujte sportu.

**4. Myslete na správné držení těla.** Nehrbte se. Vestoje



**Při bolesti zad, kloubů či jiných částí těla vyhledejte fyzioterapeuta.**

PROFIMEDIA.CZ

mějte hlavu, trup i končetiny ve stejné rovině.

**5. Nepřetěžujte se.** Především pak svaly, vazy, klouby a plotýnky na páteři.

**6. Posilujte svaly.** Pevné a aktivní břišní svaly podporují páteř. Zároveň je také důležité posilovat břišní dno pánevní a bránici. Posilování nesmí být jednostranné, aby nedošlo k přetížení.

**7. Vyhněte se stresu.** Je jednou z hlavních příčin bolesti, které oslabují psychiku i tělo. Dlouhodobé psychické

problémy vyvolané stresem jsou příčinou různých zdravotních obtíží.

**8. U počítače sedte správně.** Důležitý je vhodný kancelářský nábytek. Měli byste sedět na kolečkové židli s prohnutím v bederní části a opěrkami pro ruce.

**9. Nastavte si správně výšku židle i stolu.** Židle má mít takovou výšku, abyste se celými chodidly dotýkali země. Kyčle jsou lehce vyš než kolena, nad stolem byste se také neměli hrbít.

**10. Pozor na těžkou práci a zvedání břemen.** Pokud musíte vykonávat těžkou práci bez ohledu na vaši fyzickou kondici, myslete alespoň na správné rozložení tíhy břemene a správný postoj i postupu práce. V opačném přípa-

dě přetížení těla povede k bolesti a rovněž ke snížení výkonnosti.

**11. Neprochladněte.** Bolesti zad jsou často způsobené prochlazením. Vyhněte se proto vlhkému, studenému a větrnému prostředí.

**12. Buďte opatrní při jízdě dopravním prostředkem.** Nárazy a otřesy při jízdě jsou pro páteř nevhodné. Sedte vzpřímeně, bez hrbení a křížení nohou. Když stojíte, postavte se bokem ke směru jízdy, snížíte tak trhavé pohyby. Svalstvo byste neměli mít povoleno.

**Rada na závěr**

Pokud vás trápí bolesti zad, kloubů či jiných částí těla, svěťte se do rukou odborníka – fyzioterapeuta. Sami neodhalíte pravý důvod potíží a bez správného vedení nebudete ani schopni vhodné nápravy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

