

Nehrbte se a posilujte břicho. Dvanáct rad proti bolestem svalů a kloubů

23. června 2019 0:49

Pokud vás bolí záda nebo jiná část těla, vyberte pečlivě sport, který vám bude vyhovovat. Při cvičení nejen zlepšíte kondici, ale také zabojujete proti stresu. Bolesti svalů a kloubů se bát nemusíte. Deník Metro u odborníků z rehabilitační kliniky v Praze na Malvazinkách zjistil, jak jí předejít.



ilustrační snímek | foto: Shutterstock

Při výběru cvičení myslete na to, jaké části těla se při něm nejvíce zapojují. Vyvarovat byste se měli sportů, které vyžadují jednostranný a trhavý pohyb, stejně jako prohnutí v kříži a náhlé otáčení. Co dalšího odborníci radí?

1. Snažte se shodit nadbytečná kila. Nadváha je častou 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 mějte hlavu, trup i končetiny ve stejné rovině.

Sedět a netrpět?

**Upravte si židli i
stůl, srovnejte
příčiny**

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

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

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

7. Vyhněte se stresu. Je jednou z hlavních příčin bolestí, které oslabují psychiku i tělo. Dlouhodobé psychické problémy vyvolané stresem jsou příčinou různých zdravotních obtíží.

9. Nastavte si správně výšku židle i stolu. Židle má mít takovou výšku, abyste se celými chodidly dotýkali země. Kyčle jsou lehce výš 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 svou fyzickou kondici, myslete alespoň na správné rozložení tíhy břemene a správný postoj i postup práce. V opačném případě povede přetížení těla k bolesti a rovněž ke snížení výkonnosti.

11. Neprochladněte. Bolesti zad jsou často způsobené prochladnutím. 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 povolené.

Rada na závěr

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