

Fyzioterapie vám uleví od bolesti a umožní radovat se znovu ze života



Bolest funguje jako alarm, který se vyplatí poslechnout

První zmínky o fyzioterapii se objevily v Číně v podobě chladných obkladů a koupelí a spadají do období 2 500 let př. n. l. Již tehdy lidé věděli, jak si poradit s bolestmi pohybového aparátu. Uvědomovali si význam pohybu a svému tělu nejenže rozuměli, ale také mu naslouchali. Dnes je ale situace jiná. Svému tělu příliš nerozumíme a často nemáme ani čas se mu věnovat. Při hektickém způsobu

„Fyzioterapie nabízí léčebné postupy, které i přes svoji zdánlivou jednoduchost mají velký přínos pro zdraví a správné fungování našeho organismu.“

Mgr. Klára Moravcová z Rehabilitační kliniky Malvazinky

života spojeném se stresem, sedavým zaměstnáním, nedostatkem času a pohybu nás tak doprovází různé potíže, mezi které patří například bolesti hlavy, šíje, zad nebo nohou. Právě v této fázi je nutné zastavit se a naslouchat — naše tělo se nám snaží něco důležitého sdělit. Prostřednictvím signálů bolesti nás upozorňuje, že ne všechno je v úplném pořádku. Bolest funguje jako alarm, který se spustí, jakmile v našem těle nastanou nežádoucí změny. V některých případech signalizuje také výskyt řady onemocnění. Při jakýchkoliv dlouhodobějších problémech je proto velice důležité vyhledat specialistu a své potíže řešit. To často vede k nevyhnutelné změně životního stylu, která je většinou spojena s větším zapojením pohybu do každodenního života.

Pohyb má totiž v našich životech mnohem větší smysl, než se na první pohled může zdát. Nepředstavuje pouze schopnost přemístit se z bodu A do bodu B, ale umožňuje nám prožít



plnohodnotný život, rozhoduje o úrovni fyzické kondice a přináší nám pocity štěstí a spokojenosti. To vše si ale většina z nás uvědomí, až když všechny tyto schopnosti ztratí, a to buď nevhodným způsobem života, stresujícím pracovním prostředím nebo po úrazu při sportu či nehodě. Někdy přitom stačí do svého života zapojit jen pár správných cviků, používat vhodné předměty při práci nebo v případě úrazu být svědomitý a pečlivě dodržovat rehabilitační program. Možnosti dnešní rehabilitace jsou velké, je ale zapotřebí účasti všech.

Prevence bolestí pohybového aparátu

1. **Pryč s nadbytečnými kily** — nadváha je častou příčinou různých potíží.
2. **Dodržujte správnou životosprávu a pitný režim** — dostatečný přísun vitamínů a minimálně 2 l vody denně.
3. **Hýbejte se** — máte-li sedavé zaměstnání, udělejte si několikrát za den přestávku a protáhněte se, volné chvíle věnujte sportu (plavání, pilates, běžkování).
4. **Myslete na správné držení těla** — nehrbte se. Ve stoje 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 jakékoliv části těla nesmí být jednostranné, aby nedošlo k přetížení (při trvalejších bolestech je vhodné vyhledat fyzioterapeuta a přesvědčit se, že cvičíte správně).
7. **Vyhnete se stresu** — počítá se za jednu z hlavních příčin bolestí, která oslabuje psychiku i tělo.
8. **U počítače sedte správně** — je důležité mít vhodné vybavení kancelářského nábytku, měli byste sedět na kolečkové židli s prohnutím v bederní části a s opěrkami pro ruce.
9. **Nastavte si správně výšku židle i stolu** — židle by měla mít takovou výšku, abyste se celými chodidly dotýkali země, kyčle jsou lehce výš než kolena, nad stolem byste se neměli hrbít.
10. **Pozor na těžkou práci a zvedání břemen** — pokud musíte vykonávat, bez ohledu na vaši kondici, těžkou práci, myslete alespoň na správné rozložení tíhy břemene a správný postoj i postup práce. V opačném případě přetížení těla povede k bolesti a snížení výkonnosti.
11. **Neprochladejte** — bolesti zad jsou často způsobené prochlazením. Vyhněte se proto vlhkému, studenému a větrnému prostředí. Vhodné je přiměřeně se oblékat a v chladném prostředí nezapomínat nosit teplé prádlo a neodhalovat záda.
12. **Buďte opatrní při jízdě dopravním prostředkem** — nárazy a otřesy během jízdy jsou pro páteř nevhodné, proto sedte vzpřímeně, bez hrbení a křížení nohou. Pokud stojíte, postavte se bokem ke směru jízdy, snížíte tak trhavé pohyby. V obou případech byste neměli mít povolené svalstvo.
13. **Myslete nejen na záda** — pro dobrý fyzický stav a pohyb bez bolestí je důležité věnovat se celému tělu. Například špatný stav chodidel (zborcená klenba) je jednou z příčin bolesti zad.
14. **Buďte pozitivní** — psychika má na naši fyzickou kondici velký vliv.
15. **Dopřejte si masáž** — vaše tělo se uvolní, odpočine a načerpá novou energii.
16. **Dodržujete ergonomické zásady.**

Ergonomie

Řada z nás má v současné době sedavé zaměstnání, které při nedodržování základů ergonomie může být jednou z příčin bolestí zad. Špatná pracovní poloha nebo vykonávaný pohyb, stejně jako způsob stání a sezení zvyšují riziko vzniku bolestí zad. Čím se ale ergonomie přesně zabývá? Jedná se o obor, který se soustřeďuje na potřeby a výkon pracujících, na jejich pracovní podmínky a prostředí, řeší také kvalitu a zdravotní nezávadnost pracovní polohy a pohybů. Podle zásad ergonomie je také velice důležité, jaký tvar a velikost mají předměty, které při práci používáme. Cílem je, aby nedocházelo k nepřiměřené pracovní zátěži a následně k přetížení pohybového aparátu.



Zásady ergonomie

Pravé úhly aneb správné sezení — pokud budeme myslet na pravidlo pravých úhlů, ulehčíme svalům a šlachám a krvi umožníme proudit v uvolněných cévách a žilách.

- **Nastavitelný nábytek** (židle, deska stolu, podložka pod nohy) nám v dodržování této zásady pomůže. Na židli sedíte rovně bez povolení zad a celou dobu buďte opřeni o opěradlo židle s nohama pokrčenými v kolenou v pravém úhlu a ploškami položenými na podlaze.
- **Klávesnice** — prsty by měly být ve stejné úrovni se zápěstím a předloktím, zápěstí se neopírá o rám klávesnice, nutí totiž držet lokty od těla. To způsobuje zatížení ramenního pletence a zvyšují se nároky na páteř, které vedou k bolestem hlavy.
- **Monitor** — měl by být v úrovni očí tak, abychom dobře a bez námahy viděli. Jednoduchým řešením je podložit monitor knihou, balíkem papírů nebo si pořídit speciální držák, předejdete tak možným potížím s krční páteří. Máte-li notebook, doporučuje se podložit celý počítač a pořídit si externí klávesnici.
- **Myš** — poloha ruky při pohybu s myší by měla být opět v pravém úhlu, položená od zápěstí po loket na ploše stolu. Při výběru myši dbejte na její velikost, musí dobře padnout do ruky. Vhodné je myš používat co nejméně a raději se naučit klávesové zkratky.
- **Osvětlení a uspořádání předmětů** — důležitou roli má také správné osvětlení. Nezávírejte se s počítačem v tmavých koutech, světlo z počítače nestačí. Nejvhodnější je denní světlo nebo alespoň zářivky, které se takovému světlu podobají nejvíce. V zorném poli byste také neměli mít žádný zdroj světla, ani okno ne. Uspořádání stolu má také svůj význam. Nesnažte si všechny předměty a techniku, které během dne používáte, poskládat na pracovní stůl. Každou cestu ke kopírce berte jako protažení těla, které je velice prospěšné.

Sport a bolesti zad

Při sportování se nám nejen zvyšuje fyzická kondice, pravidelný pohyb navíc působí také pozitivně proti stresu. Pokud vás trápí bolesti zad či jiných částí vašeho těla, je nutné pečlivě si zvolit sport, který vám bude vyhovovat a působit nejmenší potíže. Vyvarovat byste se měli sportům, které vyžadují jednostranný a trhavý pohyb, stejně jako prohnutí v kříži



"Fyzioterapeut je odborník, který rozumí nejsložitějším funkcím a signálům vašeho těla, pomůže vám profesionálním a vřelým přístupem vrátit do života radost z pohybu," říká fyzioterapeutka Klára Moravcová.

a náhlé otáčení. Mezi doporučované sporty patří plavání (pozor na styl prsa, s hlavou neustále nad hladinou páteř zatěžujete), běh na lyžích, jóga, jogging

(nutné je mít správnou obuv a terén), posilování — pomůže zpevnit ochablé svalstvo, ale pokud již trpíte problémy s bolestmi zad, posilujte raději pod dohledem fyzioterapeuta. Vhodné je vyhnout se tenisu, squashi a sjezdovým lyžím. Rotace a otřesy těla, které během těchto sportů probíhají a v případě tenisu či squashe ještě jednostranné zatížení, mohou zádům ještě více ublížit.

Bolesti zad v době těhotenství



Těhotenství je pro ženu přirozeným obdobím, které ale pro organizmus znamená velkou zátěž. Proto se u většiny žen v určité míře objeví i bolesti zad. Spouštěčem těchto potíží jsou především hormonální změny, narůstající váha dítěte, svalová ochablost nebo stres. V těhotenství není vhodné užívat jakékoliv léky proti bolesti, proto se doporučuje několik pravidel, které fungují jako prevence nebo bolest pomohou alespoň snížit.

- **Myslete na správné držení těla** — během těhotenství a obzvláště pak po 5. měsíci, začínají být zádové svaly nejvíce zatěžovány. Vyhněte se proto dlouhému stání, hodně odpočívajte a správně

sedíte (s koleny ohnutými do pravého úhlu, s celou plochou chodidel na zemi).

- **Mějte dostatek vápníků** — pokud vašemu tělu chybí vápník, automaticky ho uvolňuje z kostí, které začnou bolet. Jezte proto potraviny bohaté na vápník (ryby, sýry, tvarohy).
- **Nezapomeňte na pohyb** — možnosti pohybu a sportování se mění podle stádia těhotenství, každodenní procházka vám ale nikdy neuškodí.

- **Nenoste a nezvedejte těžká břemena** — během celého těhotenství byste se měla vyvarovat nošení jakýchkoliv těžkých předmětů, i tašku s nákupem raději přenechte druhým. Pokud nemáte na výběr, rozprostřete váhu předmětu rovnoměrně do obou rukou a vše zvedejte s rovnými zády.
- **Noste vhodnou obuv** — vyhněte se botám na podpatku vyšším 5 cm, způsobují totiž bolesti zad. Zcela ploché boty ale také nejsou vhodné.
- **Dopřejte si těhotenskou masáž** — přináší nastávajícím maminkám potřebnou relaxaci a příjemné uvolnění celého těla. Těhotenská masáž se skládá z masáže šíje, zad a oteklých a unavených nohou. Celkově harmonizuje psychiku a přispívá k pocitu pohody těhotných žen, což má pozitivní vliv i na dítě. Masáž odstraňuje bolesti zad, otoky nohou, uvolňuje tělo a zlepšuje pružnost pokožky.

Proč vyhledat pomoc fyzioterapeuta?

Pokud vás opakovaně trápí jakékoliv bolesti zad, kloubů či jiných částí těla, dejte přednost profesionálnímu přístupu fyzioterapeuta před samoléčbou. Sami totiž nikdy neodhalíte pravý důvod svých potíží a bez správného vedení nebudete ani schopni vhodné nápravy. Fyzioterapeut je odborník vzdělaný v několika oborech (např. ortopedie, neurologie, interní medicína, traumatologie), které mu dávají možnost dívat se na problém komplexně — nezaměřuje se tedy pouze na samotnou bolest, hledá především její příčinu a poté zavádí vhodnou léčbu, tedy rehabilitační program. Fyzioterapeut vám pomůže, abyste se opět radovali z pohybu. Vždy ale mějte na mysli, že bez vaší spolupráce ani sebelepší fyzioterapie nebude mít ten správný účinek.



Pokud trpíte jakýmkoli bolestmi pohybového aparátu, navštivte **Rehabilitační kliniku Malvazinky**. Kromě moderního přístrojového vybavení jsou vám zde k dispozici ti nejlepší odborníci, kteří mají s léčbou těchto obtíží dlouholeté zkušenosti. Více informací naleznete na www.malvazinky.cz nebo www.mediterra.cz

