BLESK pro ženy.cz
Vaše skvělá kamarádka

Bleskproženy.cz, 8. 7. 2017

7 užitečných rad pro bolavá záda: Takhle se vyhnete problémům!

To se mi líbí 6 | Tweet

8. července 2017 | 06:00

Jen hrstka šťastných může říci, že je nikdy nebolí záda. Jejich bolest nám ostatním říká: „Pozor, něco děláš špatně!" Odborníci nám poradili pár vychytávek, jak se o ně starat lépe. Co tedy můžeme dělat, aby byla naše záda spokojenější?

Držte tělo správně

Nesprávné držení těla má dnes doslova kdekdo. „S vadným držením těla se často setkáváme u dětí i dospělých, kteří mají nedostatek pohybu a tělo přetěžují nevhodným sezením u počítače," vysvětluje Jan Krulík, vedoucí fyzioterapeut ambulantního provozu Rehabilitační kliniky Malvazinky. Ani dlouhodobý stres, nevhodný nábytek ve škole či v kanceláři nebo těžké kabelky tělu neprospívají. „Následkem vadného držení těla mohou být nejen bolesti zad, hlavy nebo ramen, ale může to mít vliv i na funkci vnitřních orgánů hrudníku, břišní dutiny a pánve," dodává fyzioterapeut.

Co s tím? Nechte se vyšetřit u fyzioterapeuta nebo rehabilitačního lékaře. Každé tělo je jiné, obecná doporučení dávat nelze. Odborník vám poradí cvičení a techniky na míru vašemu problému.

BLESK pro ženy.cz
Vaše skvělá kamarádka

Bleskproženy.cz, 8. 7. 2017

Nakrmte nervy

Pro nápravu bolestí zad je důležitá péče o regeneraci a výživu poškozených nervů. „K výživě nervů zad jsou ideální vitaminy skupiny B, především vzácné trio B2, B6 a B12. V této kombinaci mají vitaminy přímý protibolestivý účinek, navíc posilují účinek analgetik, která se na bolest užívají," říká Hynek Lachmann z Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Motol. Vitaminy také zlepšují metabolismus a regeneraci periferních nervových vláken a přispívají k uvolnění reflexní křeče svalstva. Uzdravení poškozených nervových buněk je sice dlouhodobým procesem, ale dobře vyživované buňky se lépe hojí, jsou silnější a jsou schopné déle odolávat poškození a vzniku bolesti.

Co s tím? Začněte vitaminy užívat co nejdříve při projevu bolestí. Je důležité, abyste rozlišovali mezi výživovými doplňky a léky. Léky obsahují vysoké, výrobcem garantované, a tedy léčivé dávky vitaminů, zatímco u výživových doplňků dávka účinných vitaminů garantována není. Odborníci doporučují užívat tři až čtyři tablety denně, aby se projevil účinek.

Seďte dobře a dýchejte

Autor: Shutterstock.com

Mezi nejhorší zátěž patří nevhodný sed v kanceláři nebo doma u stolu. Zakulacená záda tak nejsou schopna poskytovat dobrou ochranu páteři. „Nejčastěji bývají přetíženy šíjové svalstvo, oblast lopatek, oblast bederní páteře, svaly předloktí a ruky. Přidají-li se stres, špatná korekce zraku či průvan, tak je téměř jisté, že se brzy dostaví i bolesti hlavy," upozorňuje Monika Grée, vedoucí fyzioterapeutka z pražské Polikliniky Palackého společnosti Vamed Mediterra. A dodává, že při sedu trpí i cévní a lymfatický systém.

Co s tím? Při správném sezení by měla být kolena ohnutá do pravého úhlu a celá plocha zad by měla kopírovat opěradlo židle, v ideálním případě být o něj opřená. Pokud sedíte u počítače, dávejte si pozor na to, aby monitor byl rovně před očima. Každé dvě hodiny je pak vhodná 15minutová pauza na protáhnutí.

BLESK pro ženy.cz
Vaše skvělá kamarádka

Bleskproženy.cz, 8. 7. 2017

Zvolte si pohyb na míru

Autor: Shutterstock.com

Svaly podél páteře a svaly uvnitř těla, takzvané hluboké stabilizující svaly, jsou trénovány pohybem. „Jednoduchá a přirozená chůze je nejúčinnějším tréninkem. Jenže tento pohyb z našich životů více a více mizí, a tak zádům hrozí problémy," říká autor konceptu Jóga pro zdravá záda Vašek Krejčík. Problémy ale přináší i druhý extrém – přetěžování páteře náročným sportovním zápřahem.

Co s tím? Nejdůležitější prevencí je přiměřené a jemné cvičení. Nezapomínejte však na to, že je třeba zatěžovat záda postupně a pravidelně. Nejste-li si jisti, navštivte pro začátek hodiny s instruktorem, který vás naučí správnému dýchání a provedení cviků.

Krásné, ale špatné boty

Autor: Shutterstock.com

Vysoké podpatky sice vypadají na noze moc hezky, ale způsobují vadné držení a přetěžování kloubů, svalů, vazů i chodidel. Ovšem ani celodenní nošení sportovní obuvi není vhodné. Ideální je střídat boty podle účelu a dávat přednost širokému podpatku cca 4 cm vysokému.

BLESK pro ženy.cz
Vaše skvělá kamarádka

Bleskproženy.cz, 8. 7. 2017

Kabelka jako závaží

Autor: Shutterstock.com

Páteři vadí i velké přeplněné kabely přes jedno rameno, které my ženy tak milujeme. Vejde se nám do nich totiž všechno. Naše záda však pod tak velkým nákladem na jedné straně trpí, zkuste proto kabelku vyměnit za batoh. Nebo se aspoň naučte kabelku přehazovat z jednoho ramene na druhé.

Musíme vše stihnout

Autor: shutterstock.com

Dlouhodobý stres, který si tím způsobíme, má mimo jiné vliv na špatné držení těla. Naše svaly jsou neustále napjaté a nedovolují nám dosáhnout patřičného uvolnění. Najděte si svou relaxační techniku a té se denně věnujte. Zapojte i pravidelné posilování zádového svalstva a uvidíte, že úleva se brzy dostaví.