MOJE ZDRAVÍ

Moje zdraví, 7. 9. 2017

speciál práce a zdraví

Odborníci, kteří s námi spolupracovali

doc. PhDr. et PhDr. Radek Ptáček, Ph.D., MBA
Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze a University of New York in Prague

Mgr. Jan Krulík
Rehabilitační klinika Malvazinky, Klinika Zámeček Malvazinky a Poliklinika Palackého v Praze

MUDr. Helena Štrofová
oční ordinace Vidente Vinohrady, Praha 3

prof. MUDr. Jaroslav Racek, DrSc.
vedoucí Ústavu lékařské biochemie a hematologie Lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice v Plzni

Bc. Blanka Procházková
registrovaná nutriční specialistka

obsah

str. 14 Efekt ucházejícího balonu
str. 17 Kdy a proč vás nebudou bolet záda
str. 22 Zařiďte očím pohodu
str. 25 Zdravotní gramotnost
str. 28 Oběd v práci

MOJE ZDRAVÍ

Moje zdraví, 7. 9. 2017

Jakmile se záda rozhodnou, že vám budou způsobovat problémy, většinou děláte něco špatně.

Než vás bolest donutí jít k ortopedovi, na neurologii nebo k fyzioterapeutovi, je ve vašich silách ještě hodně zachránit. Naučíme vás vše podstatné, aby se vaší páteři dařilo lépe než dosud.

Stres napíná svaly

Déletrvající stres se začne projevovat na našem chování, zdraví a samozřejmě i na pohybovém aparátu. „Jak vypadá člověk, který právě prožívá těžké období ve svém životě? Je veselý? Oplývá energií? Jak na první pohled vypadá? Zpravidla je skleslý, úzkostný, unavený. Tělo reaguje na tento typ stresu tím, že je celkově ve vyšším napětí, a to se odráží ve svalovém aparátu," vysvětluje **Mgr. Jan Krulík**, vedoucí fyzioterapeut ambulantního provozu Rehabilitační kliniky Malvazinky, Kliniky Zámeček Malvazinky a Polikliniky Palackého v Praze. Mnoho lidí, kteří jsou dlouhodobě stresováni, má výrazné napětí v určitých svalových skupinách (často je to třeba šíjové svalstvo), což v důsledku vede k dalšímu řetězení obtíží (bolestem hlavy, brnění dolních končetin, pocitu sevření hrudníku atd.). „Občas se stačí zastavit a uvědomit si, že takhle už to dál nejde, ale někdy bývá problém složitější a jedinec na něj již sám nestačí. Je třeba vyhledat odbornou pomoc lékaře, který nabídne další řešení – optimálně v kombinaci s odborníky dalších specializací, například psychology, terapeuty a podobně," dodává fyzioterapeut. A my pokračujeme: Pokusme se, dříve než bude pozdě, se svými potížemi něco udělat sami.

V jaké poloze máte být

Při chůzi

Jak NE

Předklon či výrazné předsunutí hlavy přetěžuje krční páteř a svalstvo šíje a nutí nás do vyšší flexe (ohnutí) hrudní páteře, čímž dochází k hrbení se a s tím spojenému předsunutí ramen a „uzavření hrudníku". Rovněž jednostranné přetížení (např. při nošení těžkého nákupu v jedné ruce) výrazně přetěžuje vzpřimovače páteře; v důsledku toho dochází k rozvoji bolestí v oblasti spodních zad.

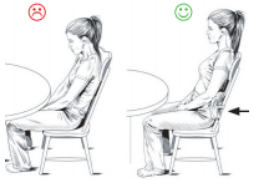
Jak ANO

Chůze je příležitost pro napřímení, hlava by neměla „padat" vpřed a trup by se neměl „lámat" v pase do předklonu.

V sedu

Jak NE

Problémem bývá sezení na jiných než kancelářských židlích či v křeslech a pohovkách. Ty jsou většinou měkké, hluboké, a pokud v nich sedíme, tak za chvilku sklouzneme do uvolněného sedu, kdy křivka páteře ztrácí napřímení a přechází v plynulý oblouk. V této poloze dochází k naprosto nevhodnému postavení páteře, přetížení jejích kloubních a vazivových struktur a při dlouhodobém nebo opakovaném setrvávání v takové poloze dochází opět k rozvoji bolestí zad, které mohou mít i vážnější důsledky.



Jak ANO

Předpokladem pro zdravé sezení je použití židle, která umožňuje výškové nastavení a která má vhodně tvarovanou opěrku kopírující křivku páteře. Pokud je taková židle k dispozici, je třeba na ní sedět tak, aby bedra byla v kontaktu s opěrkou, páteř byla napřímená, hlava „vytažená z ramen" a plosky nohou v kontaktu s podložkou (se zemí) – optimální úhel v kolenních kloubech je kolem 90°.

Když ležíte

Jak NE

Není vhodné používat dříve časté velké polštáře, které končily často až v půlce zad a jejichž obsah byl většinou všude jinde, než měl být.

Jak ANO

I zde platí, že by měla být respektována přirozená křivka páteře. V dnešní době již není problém mít velmi kvalitní matraci, která má jednotlivé zóny zpevněné či naopak změkčené, respektuje hmotnost ležícího atd. Častou otázkou je: „Jaký mám mít polštář?" Zde je třeba si uvědomit, v jaké poloze spíme. Pokud je to nejčastěji poloha na boku, je možné využít ergonomicky tvarované polštáře s „dvojvlnou", které udrží krční páteř v ose. Spíte-li na zádech, vhodný je polštář, který bude podpírat jen hlavu a krční páteř a bude naplněný jen tolik, aby udržoval hlavu a krční páteř v ose zbytku páteře (aby hlava nebyla v záklonu ani v předklonu). Pro polohu na břiše se doporučuje měkký nízký polštář, který hlavu jen lehce vypodloží, případně je možné zkusit spát i bez polštáře.

Ohlásil se problém, konejte!

Bolest krční páteře a ztuhlé trapézy

K bolestem v oblasti krční páteře a šíje dochází často u lidí, kteří dlouze sedí u počítače a hledí do monitoru nebo na klávesnici se sklopenou hlavou. Ač se to nezdá, hlava je poměrně těžká a v případě, že je dlouhodobě v předklonu nebo předsunu, zatěžuje svalstvo šíje. Protože ji musí v této poloze fixovat, intenzivně se tak přetěžuje, což vede k jeho zvýšené bolestivosti a zatuhlosti. Sekundárně navíc mohou vznikat bolesti hlavy, brnění horních končetin, bolesti ramen atd.

Co s tím: V rámci terapie je vhodné si uvědomit, jak zrovna sedíme nebo stojíme. Je dobré hlavu a krční páteř napřímit, zasunout bradu, uvolnit ramena a toto opakovat vždy, když si na to vzpomenete, nebo z toho udělat rituál a pravidelně tak cvičit několikrát denně.

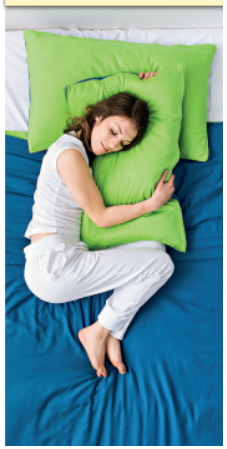
Bolesti v bedrech při dlouhodobém sezení

Bolesti beder při dlouhodobém sezení jsou zpravidla způsobeny tím, že fyziologická lordóza v bederní páteři je nahrazena její kyfózou. Místo prohnutí v bedrech jsme ohnutí, a tím dochází k přetěžování struktur v této oblasti.

Co s tím: Prevencí a zároveň pomocí při těchto obtížích je vstát, položit si ruce na horní část hýždí a snažit se opakovaně zaklonit, tj. provádět opačný pohyb, než který nám nepříjemnou bolest způsobuje.

Pomáhá si lehnout do postele při bolesti zad?

Pravda je taková, že nadměrné ležení v posteli bolest zad vlastně způsobuje. Není moc známý fakt, že jsme hned po probuzení všichni o několik milimetrů vyšší než večer před spaním. To se odráží na našich ploténkách. Ploténky mezi všemi obratli jsou plné koncentrovaných bílkovinných řetězců, které milují vodu. Když jsme v horizontální poloze, ploténky se naplní tekutinou a jemně od sebe obratle odtlačují, čímž prodlužují páteř. Ráno míváme pocit ztuhlosti, protože ploténky jsou naplněny tekutinou. Poté, co vstaneme, je naše páteř opět ve vertikální poloze a my se vracíme ke své normální výšce. Tento přirozený příliv a odliv je zdravý. Problém však nastane, když páteř zůstane v horizontální poloze příliš dlouho. Ležet osm hodin v posteli je součástí zdravého režimu, zůstávat déle již zdravé není. Následkem dlouhého ležení okolí páteře otéká, a to způsobuje bolest plotének.



MOJE ZDRAVÍ

Moje zdraví, 7. 9. 2017

Nehrbte se na židli u ranní kávy, napínali byste si zadní části plotének. Při sezení si udržujte neutrální křivky zad a pojistíte si je tak proti bolesti pro všechny další aktivity.

Hodí se bederní podložka, která podporuje přirozenou křivku bederní páteře. Při sezení na toaletě rovněž udržujte vzpřímenou polohu.

Zásada je: Neohýbat se!!! Při činnostech, kdy vyndáváte předměty z nějakého prostoru (například při vkládání či vyjímání prádla z pračky), si stoupněte více dozadu, neohýbejte záda, zapojte a povolte kyčle a neskláněte hlavu.

Čištění zubů

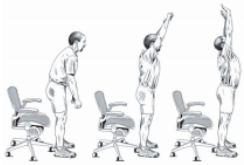
Stoupněte si dále od umyvadla tak, abyste měli stále rovná záda. Nehrbte se nad umyvadlem. Stůjte mírně rozkročeni a uvolněte svalstvo. Ramena držte dole!

Když se potřebujete ohnout

Vyzkoušejte „golfistův dřep“, který předchází bolestem zad. Začněte pozicí vestoje, v neutrální „bezbolestné“ poloze. Ohněte se v kyčlích, posunujte trup dopředu a záda nechte rovná. Takto dosáhnete až na podlahu! Abyste správně udrželi rovnováhu, když pohybujete trupem, vysuňte jednu nohu rovně dozadu. Bude sloužit jako protiváha. Pro některé lidi je pohodlnější natahovat se za předmětem opačnou paží, než je podpůrná noha.

Vstávání ze židle

Typické je, že když se člověk s bolestí zad zvedne ze židle, zůstane i vestoje shrbený. Korektivní cvičení začíná zvedáním paží k hlavě a počítáním do deseti. Nyní zvedněte paže výše, natáhněte se více dozadu a znova počítejte do deseti. V této pozici se hluboce nadechněte a usilujte o vzpřímenou pozici bez napětí. Spusťte paže a uvolněte se. Takto jste svá záda připravili na další námahu, ať už je to chůze, nebo delší sezení.



Během stání

Stojíte-li nesprávně, neustále se vám napínají extenzory zad a vy se tím okrádáte o další bezbolestné aktivity. Vyzkoušejte tato korektivní cvičení: palce rukou jsou vystrčeny jako u stopování, ramena rotují navenek, zvedají hrudní koš a vrchní část těla se dostává do stejné úrovně jako kyčle. Všimněte si, že zádové svaly se uvolnily.

Rada: *Poloha vestoje se zkříženými pažemi přes hrudník zvyšuje zatížení zádových svalů a páteře. Vyzkoušejte polohu vestoje s rukama sepnutýma za zády, která snižuje aktivitu svalů a s ní spojené křeče.*

Změna stylu chůze

Zapomeňte na styl „loudání se po obchodťáku“ . Změňte chůzi v léčebnou metodu a narovnejte se, vypněte hrudník a „máchejte“ rukama od ramen, nikoli od loktů – provádějte delší a rychlejší kroky.

Mgr. Jan Krulík
Rehabilitační klinika Malvazinky, Klinika Zámeček Malvazinky a Poliklinika Palackého v Praze

Pozor na „želvu“ s mobilem

Při sledování telefonu skláníme hlavu, přetáčíme dopředu ramena, zkracují se nám prsní svaly a přetěžují se svaly, jež začínají za uchem a upínají se ke klíční kosti, žebrům a hrudní kosti. Zaujímáme polohu želvy s předsunutou krční páteří. Držte přístroj v úrovni očí, neskláněje k němu hlavu. Lokty si opřete o žebra či hrudník. Sedte s opřenými zády a telefon držte v oblasti hrudníku. Mobil mějte ve stejné vzdálenosti jako knížku, asi 30 cm. Nevidíte-li dobře na písmena, nastavte si je na větší velikost.

Markéta Ostřížková
odborná spoluprácе: Mgr. Jan Krulík, Rehabilitační klinika Malvazinky, Klinika Zámeček Malvazinky a Poliklinika Palackého v Praze

Moje zdraví doporučuje
Na stránkách Masarykovy univerzity najdete krátká návodná videa s cviky nejen na posilování svalů zad, ale i na protažení a uvolnění dalších partií. Cviky jsou jednoduché a velmi účinné. Více zde: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/algie/?lang=en;so=nx;mapa=1