

Blesk zdraví, 25. 5. 2017

PREVENCE / ZÁDA

STOP bolesti

Jen hrstka šťastných může říci, že je nikdy nebolí záda. Nám ostatním bolest říká: „Pozor, něco děláš špatně!“ Odborníci nám poradili pár vychytávek, jak to dělat lépe.

Většina zaměstnání je dnes o tom, že člověk sedí před monitorem počítače. Poté se přesune domů a sedí zrovna. Abychom to alespoň nějak napravili, snažíme se ve volných chvílích hýbat, jenže nárazová pohybová aktivita taky není to pravé. Nepřipravený organismus se přetěžuje, a čím jsme starší, tím si můžeme být jistější, že se tělo s takovým šokem nijak snadno nevyrovná. Co tedy můžeme dělat, aby byla naše záda spokojenější?

1. Držte tělo správně

Neoprávně držení těla má dnes doslova ledoběžku. „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 ambulance 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.

JAK NA TO? Nechte se vysvětlit u fyzioterapeuta nebo rehabilitačního lékaře. Každé tělo je jiné, odborník vám poradí cvičení a techniky na míru vašemu problému.

Víte, že...

záda musí při některých činnostech zvládat až 275 % zatížení! Neoprávně držení těla, špatné sezení a zvedání těžkých předmětů jim dávají zabrat více, než je nutné. Naučte se správně vstávat z postele, sedět u počítače nebo vařit.



2. Nakrmte nervy

Pro nápravu bolesti 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 protibolestný 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. Úzdravení poškozených nervových buněk je sice dlouhodobým procesem, ale dobře vyživované buňky se lépe hojí, jsou silnější a schopné dle odolávat poškození a vzniku bolesti.

JAK NA TO? Začněte vitamíny užívat co nejdříve při projevu bolesti. Je důležité, alyste rozlišovali mezi doplňky stravy a léky. Léky obsahují vysoké, výrobcem garantované, a tedy léčivé dávky vitamínů, zatímco u doplňků stravy dávka účinných vitamínů garantována není.

3. Sedte dobře a dýchejte

Mezi nejhorší zátěže patří nevhodný sed v kanceláři nebo doma u stolu. Zakalená záda 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 zraků 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.

JAK NA TO? Při správném sezení by měla být kolena ohnutá do pravoúhlu

NA NÁKUPY

Volně prodejný lék Milgamma N obsahuje trojici vitamínů B₆, B₆ a B₁₂, které jsou zásadní pro metabolismus nervových buněk. 50 tabletek od 308 Kč



a celá plocha zad by měla kopírovat opěradlo židle, v ideálním případě být o něj opřena. Pokud sedíte u počítače, dývejte si pozor na to, aby monitor byl rovně před očima. Každé dvě hodiny je pak vhodná 15minutová pauza na protáhnutí.

4. Zvolte si pohyb na míru

Svaly podlé páteře a svaly uvnitř těla, takzvané hluboké stabilizační svaly, jsou trénovány polyhem. „Jednoduchá a přirozená chůze je nejcennějším tréninkem. Jenže tento pohyb z našich životů více a více mizí, a tak zádům hrozí problémy,“ říká autor konceptu Joga pro zdraví a záda Vašek Krejčík. Problémy ale přináší i druhy extrém – přetěžování páteře náročným sportovním zápasem.

JAK NA TO? Nejdůležitější prevencí je průměrné a jemné cvičení. Nezapomínejte na to, že je třeba zatěžovat záda postupně, ale hlavně pravidelně. Nechte si si jisti, navštivte pro začátek hodiny s instruktorem, který vás naučí správnému dýchání a provedení cviků. ■

ZMĚŇTE TO HNED TEĎ!

Existuje několik typických ženských problémů, které zádům ani trochu neprospívají. Co děláte špatně?

- ✦ **ŠKÁRNÉ. ALE ŠPATNÉ BOTY**
Vysoké podpatky sice vypadají na noze moc hezky, ale způsobují vadné držení a přetěžování kloubů, zvalů, vazů i chodidel. Ovšem ani celodenní nošení sportovní obuvi není vhodné. Ideální je střídát boty podle účelu a dávat přednost širokému podpatku cca 4 cm vysokému.
- ✦ **KABELKA JAKO ZÁVAŽÍ**
Páteř vadi i velké přeplněné kabely přes jedno rameno, které my ženy tak milujeme. Vědte se nám do nich totiž všichni. Naše záda však pod tak velkým nákladem na jedné straně trpí, zkuste proto kabelku vyměnit za batoh. Nebo se jí aspoň naučte přehazovat z jednoho ramene na druhé.
- ✦ **MUSÍME VSECHNO STHNOUT**
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.