

Metro, 20. 9. 2016

Bolesti? Čas na fyzioterapeuta

Rádi sportujete, ale tělo se pohybu brání? Může to být špatným rozcvičením nebo jde o větší problém s pohybovým aparátem.

Při větších problémech, kdy vás bolí záda či klouby, vyhledejte fyzioterapeuta.

„Do funkce pohybového systému se promítá mnoho vlivů od pohybového vývoje přes obecnou životosprávu, přidružené nemoci až po současné pohybové aktivity člověka, takže může být negativně, ale i pozitivně ovlivňován. Lidé za námi přicházejí s různými obtížemi a my se snažíme odhalit jejich příčinu a lidem od problémů a bolesti pomoci,“ uvádí Jan Krulík, vedoucí fyzioterapeut ambulanci provozu Rehabilitační kliniky Malvazinky, kterou provozuje společnost Vamed Mediterra.

Záda bývají jednou z nejčastějších příčin bolesti. Na vině může být blokáda, skrčpnutý nerv nebo jen špatné postavení těla. Jaké máte držení páteře, končetin i nastavení pánve, zda nemáte nějaké asymetrie, toho všeho si fyzioterapeut při vyšetření všimá. „Právě svalové asymetrie a dysbalance, případně nesprávné časové zapojování svalů, například během hry či závodu, se jeví jako hlavní příčina úra-

zů, kloubních blokad či degenerativních změn, jako jsou výhřezy meziobratlových plotének či kloubní výrůstky,“ doplňuje fyzioterapeut z Rehabilitační kliniky Malvazinky Michal Peroutka. Takové obtíže omezují samozřejmě nejen sportovce, ale i běžnou populaci. Přitom je možné většinu nepříznivých faktorů včas diagnostikovat a řešit.

Pokud se sportu věnujete aktivně či závodně, fyzioterapie by měla být nedílnou součástí vaší přípravy. Především u dětí a juniorů je to důležité. „U mladých sportovců by se již od začátku mělo důsledně dbát na vývoj a rozvoj jejich pohybového aparátu. Proto doporučuji docházet na pravidelné prohlídky k odborníkovi, který se specializuje na vyšetření, prevenci a terapii poruch pohybového systému,“ radí Krulík.

Problémy s pohybovým aparátem u dětí mohou pramenit z přetěžování, například během sportovního tréninku, kdy je jednostranně zatěžována určitá část těla. „Jednostranný trénink je pro děti nevhodný, vznikají při něm svalové dysbalance a špatné pohybové stereotypy. Jednoduše řečeno, svaly jsou ve vzájemné nerovnováze, některé z nich mohou být oslabené, jiné naopak přetěžované. Výsledkem je, že jsou nerovnoměrně zatěžovány klouby a páteř,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí Michaela Tomanová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Fyzioterapeut vám s bolestí kloubů pomůže a hlavně pozná její příčiny.

PROFIMEDIA.CZ

Bolesti kloubů

K nejběžnějším patří kolenní, hlezenní a kyčelní klouby. Chcete-li předcházet zdravotním problémům, vyvarujte se přetěžování kloubů, hlídejte si váhu, dbějte na výživu a zdravý životní styl.

- Prevenci proti bolesti kloubů je přiměřený pohyb. Vhodné je plavání nebo rehabilitace ve vodě, klouby jsou zde odlehčené a snadněji se jimi pohybuje.
- Omezte zátěžové sporty, které jsou spojeny s nárazovým zatížením kloubů. Jde například o tenis nebo squash. Dále jsou to kolektivní sporty jako volejbal nebo fotbal.
- Nejčastější příčinou bolesti je opotřebení kloubní chrupavky, která ztrácí svoji pružnost a ztenčuje se.