

OnaDnes.cz, 4. 11. 2016

Šest tipů, jak si ulevit od bolesti pohybového aparátu

4. listopadu 2016    

Ze statistik vyplývá, že více než třetina českého obyvatelstva dlouhodobě trpí bolestmi zad, krční páteře, ramen, kyčlí nebo kolen. Příčin bolesti je mnoho - od špatného držení těla přes nadměrnou zátěž až po mnohá onemocnění.



Ilustrační fotografie | foto: Profimedia.cz

Bolest se může zhoršovat s věkem, ale i ve spojení s obezitou, vívem stresu či nedostatkem pohybu nebo naopak jeho přemírou. Existuje řada způsobů, jak od bolesti pohybového aparátu ulevit.

1. Pravidelně se hýbejte

Pravidelný pohyb by měl být nedílnou součástí našeho života. Díky němu lze řadě problémů předcházet, bolest pohybového aparátu je totiž často způsobena pouhou ochablostí svalů. Upusťte od eskalátorů a vyjděte [schody](#) po svých, uvidíte, že i takhle jednoduše se dá zlepšit fyzická kondice.

Ale věnujte se tělu i před sportem a po něm. Před zdoláváním 10km běhu věnujte svůj čas pečlivému protažení všech svalů a stejně tak počítejte s časem na protahovací cvičení po odvedeném sportovním výkonu. Rekonvalescence potom bude pro váš pohybový aparát jednodušší a pohyb přínosnější.

2. Sed'te zdravě

Sed't rovně! Mnoho z nás tuto radu vštěpuje svým potomkům od útlého dětství, a přesto ji v dospělosti nedodržuje. Velkou pozornost bychom proto měli věnovat správnému sedu, který funguje jako perfektní prevence bolestí zad.

„Základem je samozřejmě správná židle. Na ní sed'te tak, aby se vaše nohy dotýkaly země. Dolní končetiny by přitom měly být rozkročeny na šířku pánve, držení trupu, hlavy a páteře by se mělo co nejvíce přibližovat vertikále. Pokuste se vytvořit si tento návyk na správné sezení. Jednoduchá zdravotní prevence přináší často ty nejlepší výsledky, neměli bychom ji tedy podceňovat.“ říká Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

Při práci s počítačem se často objevuje také bolest šíje.

„Klíčem k jejímu zabránění jsou uvolněná ramena a dýchání. Šíjové svaly by se též neměly přetěžovat přílišným předklonem hlavy a váš [pohled](#) by měl směřovat přímo. Pokud jste profesionálním řidičem, tak si seďte sedadlo a volant pro držení těla ve vertikále, zajistíte si tím správný sed.“ dodává lékařka Michaela Tomanová.

Na trhu také existuje řada pomůcek, které vám ke správnému sezení dopomohou, ať už se jedná o ortopedické pomůcky, na první pohled nepohodlné židle, sedací balanční polštářky nebo něco jiného. Správným sezením a držením těla ulevíte svým kloubům, svalům i šlachám.

3. Pozor, jak chodíte

Záda, kolena, kyčle, ale i svaly nás mohou bolet z mnoha důvodů, nikoho však asi nepřekvapí, že nejčastější příčinou je špatné držení těla. Jde o nezdravý životní návyk, na kterém se nepřímo podílí i výchova v rodině a vliv okolí. V dětství se dá držení těla snadno korigovat, v dospělosti se tento problém řeší komplikovaněji a někdy je téměř nemožné ho napravit.

„Nevhodné držení těla může být způsobeno také nezdravým stavem vzpřimovačů páteře, tedy zádočných a břišních svalů. Ty mohou vinou nedostatečného či jednostranného pohybu ochabovat nebo se zkracovat, což vede ke špatnému držení těla. Na tyto obtíže platí vhodný každodenní pohyb. Pravidelná aktivita pomáhá napravovat svaly, a ty pak páteři poskytují [spolehlivou](#) oporu.“ vysvětluje Bohumil Svášek, primář Slatiných lázní Toušeň.

OnaDnes.cz, 4. 11. 2016

4. Zbavte se stresu

Bolest zad, krční páteře, ale i ostatních částí pohybového aparátu může být spojena i s dlouhodobým stresem. Člověk má ve stresu tendence k flekčnímu držení trupu a stimulému držení končetin. Je celkově napjatý a přetěžuje některé svalové skupiny. **Řešením** je pravidelná relaxace.

Není výjimkou, že stres dokáže zablokovat i celá záda, proto ho nesmíme podceňovat. V boji se stresem pomáhají už zmíněné pravidelné pohybové aktivity, ale také bylinky, jako je například heřmánek nebo meduňka, a i vitamin C má na něj pozitivní účinky.

5. Dopřejte si ozdravnou masáž

Masáž je třeba chápat jako jeden z možných nástrojů pro léčbu bolestí. U traumat a přetrvávajících potíží je vhodné nejprve navštívit lékaře a až poté vyhledat terapeuta, který provede masáž. Nejčastěji na zdravotnické masáže docházejí lidé, kteří mají bolesti v oblasti krční a bederní páteře.

K těmto bolestem dochází z mnoha důvodů, typicky se jedná například o degenerativní změny na páteři, jednostrannou zátěž, špatné držení těla, sedavé **zaměstnání**, onemocnění vnitřních orgánů atd. Pokud máte nějaké obtíže, obraťte se na zdravotnického maséra.

„Zdravotnický masér se musí umět orientovat v lékařské dokumentaci, komunikovat s lékaři, znát ošetrovatelské postupy u imobilních pacientů, uvědomovat si například přidružená onemocnění, jež by mohla být kontraindikací

pro masáž. K masérům, kteří neabsolvovali certifikovaný kurz pro práci ve zdravotnictví, by měli docházet jen relativně **zdraví** klienti hledající prevenci a regeneraci.“ říká Petr Bruno Oliva, zdravotnický masér z Rehabilitační kliniky Malvazinky.

6. Nebojte se fyzioterapie

Jak fyzioterapie pomáhá od bolestí a co se vlastně s vámi na takovém vyšetření a ošetření, pokud si ho zařídíte, bude dít?

„Fyzioterapie začíná podrobným vyšetřením pacienta, ovšem nehodnotí pouze aktuální stav pohybového aparátu, ale dává všechny možné příčiny obtíží do souvislosti. Fyzioterapeut s pacientem provede některé manuální **techniky** a stabilizační cvičení se zvyšující se obtížností, neopomene práci s dechem, chodidly a držením těla v různých polohách. Postupně klient dostává zásobník cviků upravený na míru. Nedílnou součástí je rozbor a nácvik nových pracovních poloh a pohybových stereotypů využívaných ve volném čase, které organismus zatěžují co nejméně. Tím se nastartuje změna pohybového chování pacienta. Úkolem fyzioterapeuta je zprostředkovat pacientovi kontakt s jeho tělem a pomoci mu najít cestu k jeho uzdravení, a tím mu předat jeho díl zodpovědnosti. Poté je schopen lépe ohodnotit závažnost obtíží a často si pomoci i sám,“ vysvětluje Monika Grée, vedoucí fyzioterapeutka z Polikliniky Palackého.