

Napsáno životem, 11. 11. 2016

FYZIOTERAPEUT VÁS NAUČÍ POSLOUCHAT SIGNÁLY TĚLA

*Mgr. Monika Grée
vedoucí fyzioterapeutka,
Poliklinika Palackého*

*Několik měsíců mě trápí bo-
lesti zad, podstoupila jsem
různá vyšetření, ale bez nále-
zu. Lékař mi nakonec dopo-
ručil návštěvu fyzioterapeu-
ta. Nestačila by mi jen masáž,
když mi vlastně nic není?*

Karla, 48 let

Až 80 % populace se bě-
hem svého života se-
tká s nějakou formou boles-
ti zad. V poslední době se
toto číslo ještě zvyšuje, což
souvisí se současným život-
ním stylem. Většina lidí se-
dí v zaměstnání před moni-
torem počítače, popř. vykonává
jinou stereotypní činnost. Je
samozřejmě možné zkusit
zádům ve volném čase „od-
lehčit“, vyzkoušet různé po-
hybové aktivity, ale vhodnější
je navštívit odborníka – fyzi-
oterapeuta, který vás podrob-
ně vyšetří. Nehodnotí pou-
ze aktuální stav pohybového
aparátu, ale dává všechny
možné příčiny obtíží do sou-
vislosti. Většinou fyziotera-
peut s pacientem provede
některé manuální techni-
ky a stabilizační cvičení se
zvyšující se obtížností, účin-
ná je i práce s dechem, cho-
dily a držení těla v růz-
ných polohách. Postupně
klient dostává zásobník cviků
upravený na míru. Součas-
tí návštěvy u fyzioterapeuta
je rozbor vašich pracovních
poloh a pohybových stereo-
typů využívaných ve volném
čase, aby co nejméně zatěžo-
valy váš organismus. Tím se
nastartuje celková změna po-
hybového chování pacienta,
která by měla přinést úlevu.