

# Metro, 14. 2. 2017

## Bolesti zad. Může za ně sedavá práce

**Ischias, houser, blokáda páteře. Tyto výrazy označují problémy se zády. Setkalo se s nimi někdy až 80 procent Čechů.**

Sedavé zaměstnání, permanentní stres, málo pohybu a celkově uspěchaná doba orientovaná na výkon, to jsou hlavní důvody, proč problémů s páteří a bolestí zad přibývá. A rozhodně nepomůže, když celý den sedíme v kanceláři a potom si dáme ve fitku hodinu do těla – organismus není na takovou jednorázovou zátěž připraven a dochází k přetížení.

„S přibývajícím věkem pak klesá schopnost organismu kompenzovat zátěžové situace statického či dynamického charakteru nebo stereotypně se opakující.“ říká Monika Grée, vedoucí fyzioterapeutka z Polikliniky Palackého, kterou provozuje společnost Vamed Mediterra.

V domácím prostředí si dejte pozor na neadekvátní zátěž, na kterou nejsme zvyklí, spojenou s úklidem, zahradou, stěhováním i dlouhým čtením. Sedavé zaměstnání ale nemusí být vždy na škodu. Pokud budete sedět správně, záda vás bolet nebudou.

„Základem je správná židle. Na ni sedte 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



U počítače sedte správně, předejdete bolestí zad. PROFIMEDIACE

bližít vertikále. Pokuste se vytvořit tento návyk na správné sezení. Jednoduchá zdravotní prevence přináší často ty nejlepší výsledky, neměli bychom ji tedy podceňovat," doporučuje Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. Při práci s počítačem se objevuje i bolest šíje. „Klíčem k jejímu zabránění jsou uvolněná ramena a dýchání. Šijové svaly by se též neměly přetěžovat přílišným předklonem hlavy a váš pohled by měl směřovat přímo," dodává Tomanová.

Důležité jsou přestávky, kdy si lze protáhnout ztuhlé a jednostranně zatížené svaly. Pokud to jde, jděte do práce a z práce pššky, zapomeňte na výtah a venzte to po schodech, a pokud je to možné, preferujte s kolegy osobní kontakt. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

### Rady proti bolestem zad

Nezanedbávejte vhodné pohybové aktivity.

- Dopřejte si odpočinek a kvalitní spánek.
- Věnujte pozornost ergonomickému nastavení pracovního a domácího prostředí.
- Noste vhodnou obuv či ortopedické stélky do bot, chodte, pokud to jde, naboso.
- Nenoste těsný oděv a neprochladněte. Dbejte na kvalitní stravu, dostatek tekutin.
- Udržujte si hmotnost nepřilíš vzdálenou optimu.
- Místo brašny přes jedno rameno noste batoh, který váhu rozloží pravidelně.