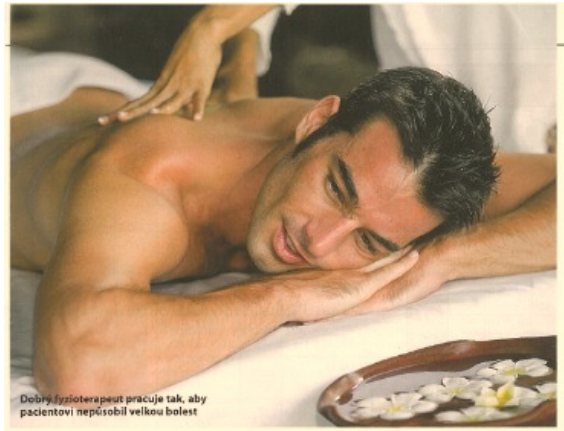
Naše rodina

Naše rodina, 10.9.2013



Dobrý fyzioterapeut pracuje tak, aby pacientovi nepůsobil velkou bolest

Naše tělo nelze obelstít

Když funguje dobře pohybový aparát, což znamená, že o něm ani nevíme, je život příjemný a svět krásný. Jenže si to uvědomíme až v okamžiku, kdy v něm začne něco skřípat a potažmo bolet. Nemusí být hned zle, ale ponechat situaci volný průběh se nevyplácí. Je třeba co nejdřív jednat.

Od určitého věku už máme tendenci bolesti pohybového aparátu považovat za nutné zlo, kterému se nevyhne nikdo. Do jisté míry je pravda, že opotřebovaný organismus o sobě dává vědět hlavně tímto způsobem. Nejde sice o poruchy smrtelné, ale nepříjemné a snižující kvalitu života v každém případě. Mávat však nad nimi odevzdaně rukou není právě rozumné.

Fyzioterapeut pomůže, ale není kouzelník

Velmi často lidé sice vědí, v čem se na sobě prohřešují, mnozí dokonce mají snahu se polepšit, ale jdou na to špatně. Místo úlevy pak nezřídka zaznamenají dokonce zhoršení svých potíží. Proto jakmile se dostavují bolesti pohybového aparátu opakovaně, nestačí proti nim polykat analgetika, ale po dohodě s lékařem především navštívit fyzioterapeutické pracoviště. Pracují tam odborníci vzdělaní v několika lékařských oborech – v ortopedii, neurologii, interní medicíně či traumatologii.

Při terapii se nezaměřují pouze na odstranění bolesti, ale především hledají její příčinu, z níž potom vychází i léčba, rehabilitační program. „Fyzioterapie nabízí léčebné postupy, které i přes svou zdánlivou jednoduchost znamenají velký přínos pro zdraví a správné fungování našeho organismu," říká **Mgr. Klára Moravcová z Rehabilitační kliniky Malvazinky**.

Z rehabilitačního cyklu by si však měl pacient odnést také ponaučení, které bude dál uplatňovat samostatně v běžném životě. „Prostřednictvím signálů bolesti nás tělo informuje, že nastal nejvyšší čas se zastavit a naslouchat mu, protože jinak bude hůř. Velmi často je nutná nevyhnutelná změna životního stylu, většinou spojená s větším zapojením pohybu do každodenního života. Možnosti současné rehabilitace jsou velké, bez důsledné spolupráce s pacientem však fyzioterapeut nedokáže zázraky," dodává odbornice.

Důležité je naučit se cviky pod odborným dohledem

Hodně záleží na prevenci

Vliv dostatečného pohybu na bezbolestné fungování pohybového aparátu je jasný. Poznamenat jej však může ještě řada dalších okolností.

- „Stále bychom si měli hlídat psychiku a naučit se myslet pozitivně. Má to obrovský vliv na fyzickou kondici. Je všeobecně známo a prokázáno, že stres o sobě dává vědět různými bolestmi, pohybový aparát nevyjímaje," připomíná fyzioterapeutka.
- Není-li člověk sám schopen zklidnění a účinné relaxace, měl by se rovněž poradit s odborníkem. Nemusí to být rovnou psycholog či psychiatr, za vyzkoušení stojí rovněž masáže, relaxační koupele a podobné procedury.
- Zejména starší lidé, a nejen oni, si musí dávat pozor na prochladnutí, které se často projeví bolestmi zad. Vlhkému, studenému a větrnému prostředí sice vždycky nemůžeme uniknout, ale přiměřené oblečení tělo ochrání. Spodní prádlo z kvalitního materiálu výdatně přispívá k dobré tělesné termoregulaci.
- Opatrnosti nezbývá při jízdě nejrůznějšími dopravními prostředky, protože nárazy a otřesy páteři škodí. Sedíme rovně, bez hrbení a křížení nohou. Při cestování vestoje se postavíme bokem ke směru jízdy, neboť se tak zmenšují trhavé pohyby.
- Dalším zdrojem úporných bolestí pohybového aparátu bývá nevhodná obuv a celkově špatná péče o nohy. Když už se neobejdeme bez bot, které splňují jenom módní parametry, nosíme je pouze krátkodobě a střídáme se „zdravějšími".
- Pro správné sezení je nutné respektovat takzvané pravidlo pravých úhlů jak v zádové oblasti, tak v položení stehen i lýtek. Je to spolehlivý způsob, jak nejen zbytečně nenamáhat svaly a šlachy, ale také umožnit krvi, aby mohla volně proudit v nesešněrených cévách a žilách.

Proč se nedat na pilulky

I pro léčení obtíží s pohybovým aparátem samozřejmě existuje celá řada léků, trvale však nemocnému příliš nepomohou. Vzhledem k tomu, že nejvíce jsou v tomto směru postiženi starší lidé, kteří se potýkají i s jinými zdravotními problémy, může u nich dojít k lékové interakci, při které se mění účinky různých medikamentů, v horším případě dokonce vznikají i silně nežádoucí, ohrožující zdraví. Dlouhodobé užívání perorálních léčiv kromě toho celkově zatěžuje organismus. I z tohoto důvodu je fyzioterapeutická léčba šetrnější. Byť jde často o běh na dlouhou trať, vidina skutečného zlepšení stavu je reálná.

(toj)

Foto **archiv**

lidovky.cz
Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz, 6. 8. 2013

Pálení očí i bolest svalů. Kancelářský život trápí celé tělo

Doporučujeme 6. srpna 2013 7:00

Existuje spousta zdravotních neduhů, které si lidé způsobují každodenním sezením u počítače. Kancelářské nemoci, to nejsou jen potíže se zády, ale třeba také bolavá hlava, ruce nebo oči.

Konverzace o bolavé páteři patří téměř k denním rituálům řady lidí, kteří se živí kancelářskou prací. Tedy vysedáváním u počítače a telefonu. Postižení pohybového aparátu však není zdaleka jediným problémem, který přináší práce se stále se zdokonalujícími informačními technologiemi.

Pětačtyřicetiletá Milena vzpomíná na léta, kdy musela od počítače běžet k tiskárně a text smlouvy nebo objednávky pak zase z jiné místnosti odeslat ke schválení faxem. Pohybu v práci ani tak moc neměla, ale byl alespoň nějaký. Běžné byly pracovní schůzky mimo firemní budovu nebo zařizování různých nákupů v kamenných obchodech.

Teď jen kliká na klávesnici a vsedě vyřizuje většinu úkolů interní elektronickou poštou nebo mailem. „Od doby, kdy naše firma přesídlila do nové budovy, kde je klimatizace a nejde otevírat okna, začala mne navíc často bolet hlava. Slunce mi přes obří prosklenou stěnu svítí půl dne přímo do tváře, když zatáhnu žaluzie, připadá mi, že je v místnosti zase moc šero," stěžuje si Milena. Také zmiňuje, že ji občas pálí oči, ale na to už si zvykla a nakupuje v nedaleké lékárně takzvané umělé slzy. „Prostě málo mrkám, já vím," krčí žena rameny.

lidovky.cz
Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz, 6. 8. 2013

Přesné statistiky chybí

Kolik lidí u nás se už stalo oběťmi kancelářské práce, nikdo nepočítá. „Aktuální věrohodné statistiky výskytu onemocnění pohybového aparátu v České republice neexistují, počty pacientů lze proto jen odhadovat.

Celosvětově jsou onemocnění pohybového aparátu druhým nejčastějším důvodem návštěvy lékaře," říká Zdeňka Sedláčková, primářka Rehabilitační kliniky Malvazinky. Ze zahraničních statistik vyplývá, že s bolestí pohybového aparátu se alespoň jedenkrát za život setká 80 procent populace vyspělých zemí.

Správný sed u PC

Správný sed u PC Při správném sedu je důležité mít obě plosky nohou opřené o zem, v kolenních i kyčelních kloubech musí být větší než pravý úhel, pánev je podsazená a tělo táhneme vzhůru, ramena jsou volně svěšena dolů, hlava je v prodloužení páteře a pohled směřuje dopředu. Je proto nutné mít monitor počítače v patřičné výšce, aby zrak směřoval dopředu. Klávesnice musí být umístěna tak, aby v loktech byl úhel větší než 90 stupňů (viz obrázky správného sedu a správného sedu u PC). Pochopitelně při dlouhodobější práci vsedě je žádoucí vkládání přestávek pro krátký strečink namáhaných svalů.

Čísla zdravotních pojišťoven by neprozradila ani to, kolik lidí absolvuje kvůli bolavým zádům rehabilitaci. Z tohoto přehledu totiž vypadávají pacienti, kteří si svou rehabilitaci platí sami – těch vzhledem k obtížné dostupnosti ambulantní rehabilitace valem přibývá. Kancelářské sezení není jediným faktorem, který za pohybové problémy může.

„Podílí se na nich i poruchy zrání centrální nervové soustavy, poruchy motorického vývoje, nedostatek pohybu, jednostranná pohybová zátěž, obezita, kouření, různé choroby, psychické změny, socio-ekonomické vlivy, vynucené pracovní polohy, vrozená méněcennost vaziva, vrozené změny páteře, kloubů a tak dále," vypočítává primářka Sedláčková. Nicméně sedavý životní styl k tomu přispívá, protože nepříznivě ovlivňuje správnou funkci svalů, jež se podílejí na vzpřímeném držení těla.

lidovky.cz
Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz, 6. 8. 2013

Přehlížet potíže se nevyplácí

Při jednostranném zatěžování určitých svalů, které není ničím vyvažováno, vzniká svalová nerovnováha. To se děje právě při dlouhodobé práci vsedě, při práci na počítači nebo při nevhodném uspořádání pracovní plochy. Přirozenou reakcí těla na přetížení je zpočátku bolest, která signalizuje hrozící poškození, a je radno ji brát jako varovný signál pro zásadní změnu chování.

„Pokud se rozhodneme varovné signály svého těla přehlížet a tyto stavy budou přetrvávat delší dobu, dojde ke statickému přetížení pohybového aparátu a špatný pohybový stereotyp se zafixuje. Znamená to, že si osvojíme špatné návyky, které se pak obtížně odstraňují," varuje Michaela Frantisová z Kliniky tělovýchovného lékařství a rehabilitace Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně. V některých případech je pak návrat ke zdravým pohybovým stereotypům již nemožný. Proto je lepší upravit svůj životní styl co nejdříve a tím vzniku svalové nerovnováhy předcházet.

Podle primářky Sedláčkové u nás chybí to, co je samozřejmostí ve vyspělých zemích – tedy škola zad, což je preventivní program zaměřený na jednotlivé profese, ale také na obecnou prevenci bolestí pohybového aparátu.

Jeho součástí je prevence jednostranného přetěžování pohybového aparátu a nácvik co nejméně škodlivých postupů při provádění běžných denních aktivit. Cílem je, aby lidé co nejlépe podle svých pohybových možností prováděli činnosti jak profesionální, tak běžné denní.

lidovky.cz
Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz, 6. 8. 2013

Cvičení v představách

K rizikovým partiím při sedavém zaměstnání patří krční páteř, ramena, úpony svalů v oblasti loktů a také zápěstí i prsty. Počátečními příznaky přetížení mohou být bolest, brnění nebo naopak necitlivost například horních končetin nebo také bolest krční páteře a ramen. Od těch se mohou odvíjet i bolesti hlavy, ale v podstatě celé páteře až po bedra.

Strnulá a mnohdy nepřirozená poloha těla u počítače přivádí řadu pacientů i do ordinace Michaely Tomanové, primářky Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí: „Vybavuje se mi případ mladého pacienta, který střídal sport s prací u počítače bez důkladného protažení a relaxace. Jednoho dne se už od počítače nezvedl a v takové pozici, ve které zrovna seděl – v částečném předklonu –, zůstal strnulý. Lékaři nevěděli, jak by mu mohli pomoci, nezabíraly ani uvolňovací obstřiky, prostě nic."

Mladému muži nakonec pomohla až rehabilitační metoda Infinity, kterou primářka Tomanová vyvinula. Název metody odkazuje na ležatou osmičku, která je symbolem nekonečna. Právě osmičkový pohyb je základem velké části cviků, díky nimž metoda pomáhá zlepšit stabilitu, koordinaci, vnímání a ovládání celého těla.

Lze ji použít i během pracovního dne v kanceláři při krátkých přestávkách na protažení, uvolnění ramen a korekci sedu. Pokud na sebe lidé nechtějí před kolegy cvičením strhávat pozornost, mohou pracovat s neznatelnými pohyby, vlastně provádějí mentální cvičení.

Stručné zásady při výběru židle:

- **stabilita židle** - základnu tvoří **pět paprsků na kolečkách** nastavitelná výška sedací plochy podle výšky uživatele plocha sedadla
- **prostorná a pohodlná**, miskovitý tvar sedáku s nejhlubším místem přibližně 12cm od přední plochy zádové opěry zaoblení přední strany sedadla
- ochrana před útlakempodkolenní oblasti
- **opěradlo** nastavitelné napevno, schopnost pohybu v předozadním směru, nesmí přesahovat oblast lopatek, výhodou je nastavitelný polštářek v oblasti bederní páteře pružinový systém sedadla pro dynamické sezení žebrování sedací plochy a opěradla pro dobrou cirkulaci vzduchu a optimální kontakt plochy židle s člověkem výškově nastavitelné područky (při opření paží jsou ramena volně svěšena)

lidovky.cz
Zpravodajský server Lidových novin

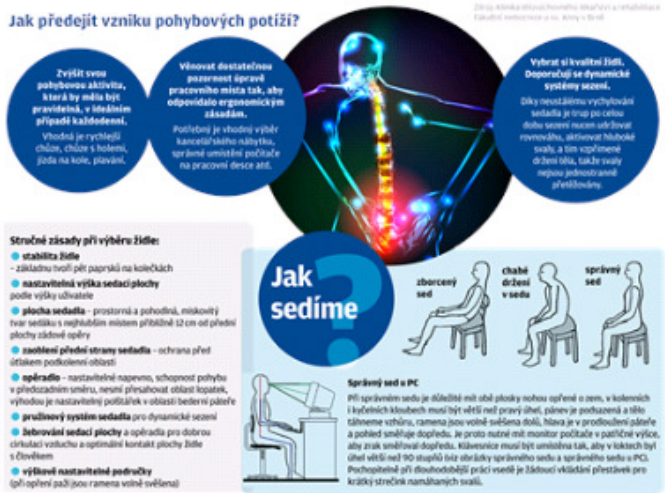
Lidovky.cz, 6. 8. 2013

„Způsob našeho myšlení a představivosti je přímo spojen se stavem našeho těla, které v konečném důsledku myšlenky odráží," vysvětluje primářka Tomanová. „Je dokonce teoreticky dokázáno, že mozek nerozezná skutečnost od představy, a proto je přínosem i takzvané cvičení v představě, čili aktivita, kdy na jednotlivé cviky pouze myslíme. Mozek totiž příslušné svaly i takto zapojuje a vysílá do nich signály."

Hlava odráží

přetížení Bolesti hlavy, jež mohou trápit kancelářské pracovníky, někdy vznikají jako následek problémů s krční páteří. Jindy jde ale o takzvané tenzní bolesti hlavy. Na vině je v tomto případě nadměrný pracovní stres a vypětí.

„Tenzní bolesti hlavy vznikají v důsledku vědomého i nevědomého přetížení organismu u jedince, který má sklon takto reagovat. U jiných osob může stres způsobit vředovou chorobu, vysoký krevní tlak, srdeční infarkt, různé úzkostné stavy, zhoršení chronického onemocnění, zejména s poruchou imunity, a podobně," uvádí příklady Jiří Klempíř z Neurologické kliniky pražské Všeobecné fakultní nemocnice.



lidovky.cz
Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz, 6. 8. 2013

Příčinou vzniku chronických tenzních bolestí hlavy může být kupříkladu workoholismus, více zaměstnání najednou, péče o nemocného člena rodiny, přetížení v zaměstnání nebo domácnosti, problémy s výchovou dětí, nedostatečný odpočinek, partnerské problémy. Léčba proto vyžaduje velkou změnu životního stylu, kterou není každý pacient ochoten podstoupit. Rozhodující je podle lékaře motivace jedince. Lépe se s tím vypořádají mladší jedinci a ti, u nichž obtíže trvají kratší dobu.

Lidé si často stěžují, že je bolí hlava z vydýchaného vzduchu nebo z nepříjemné atmosféry v kanceláři. „Pokud jste unavený, nevyspíte se, ráno nesnídáte, nejdete na oběd, v místnosti je dusno, přetopeno nebo zima, klesne vám glykemie, tedy hladina cukru v krvi, začnou se vyplavovat látky, které se uvolňují při stresu, hůře se koncentrujete, vše vám trvá déle, to vás frustruje a je z toho začarovaný kruh," popisuje vznik bolesti doktor Klempíř a dodává, že pokud člověk dodržuje přiměřenou životosprávu, bude zvládat nepříznivé okolnosti lépe.

Je proto lepší udělat radikální změny v osobním i profesním životě než se po zbytek života trápit. Člověk si musí uvědomit svoji vlastní hodnotu, mít k sobě náležitou úctu, zdravé sebevědomí, umět si udělat radost, mít čas na sebe a také si dát dostatečně dlouhou dovolenou – jeden týden obvykle vůbec nestačí.

lidovky.cz
Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz, 6. 8. 2013

U počítače málo mrkáme

Dlouhodobá práce s počítačem může leckdy způsobovat chronické přetížení zápěstí, které vyústí až v syndrom karpálního tunelu. Onemocněním trpí dvakrát více žen než mužů, obvykle ve věku 40 až 60 let. Příznaky syndromu se projevují pálením a brněním prstů, které bývá nejsilnější v noci. Když se nemoc rozvine, může člověk až ztratit citlivost a částečně hybnost.

„Nejjednodušším způsobem, jak se s namáháním zápěstí vypořádat, je správně zvolená klávesnice s myší," radí Jan Drebitka ze společnosti Microsoft. Zdánlivě nepatrné, ale pro tělo přirozenější zakřivení klávesnice pomůže lepšímu pohybu prstů po klávesách. Měkká podpěra zápěstí uvolňuje tlak způsobený nepřirozeným úhlem, který ruka s klávesnicí svírá. U myši je důležitá nejen její velikost, ale i zaoblený tvar a neklouzavý povrch.

lidovky.cz
Zpravodajský server Lidových novin

Lidovky.cz, 6. 8. 2013

To, že práce s počítačem škodí očím, je podle Jany Mikšovské z Oční kliniky DuoVize mýtus. Oči jsou ale u počítače extrémně namáhány. Většinou musí přeostřovat na jednu nebo dvě vzdálenosti, bez možnosti uvolnit zaostřování čočky pohledem do dálky. Oči pak bývají unavené a to může vyvolávat i únavu celého organismu. Zároveň se během práce s počítačem snižuje frekvence mrkání a tímse zhoršuje hydratace povrchu oka, zejména rohovky. Oči mohou být kvůli osychání zarudlé, přichází pocit písku v očích a pálení.

Nejlepší prevencí by bylo s počítačem nepracovat, což nejde. „Proto je vhodné u počítače používat i malou dioptrickou korekci, pokud nějaké dioptrie zlepšují zrakovou ostrost očí. Toto platí zejména pro lidi s i třeba jen malým astigmatismem, čili nepravidelným zakřivením rohovky, který výrazně zhoršuje zrakovou pohodu.

Pokud oči při práci s počítačem pálí a řežou, pomohou oční kapky, takzvané umělé slzy, které zlepší hydrataci povrchu oka," dodává doktorka Mikšovská.

Nemocné budovy

I když bude jedinec hodně odolný vůči stresu a vnějším vlivům, neměl by pracovat ve vyloženě nezdravém prostředí. Kancelář musí splňovat hygienické normy a bez jejich dodržení by neměla být používána. „Asi nejvíc diskutovanou oblastí v nově stavěných kancelářských budovách je ne vždy dobrá kvalita vnitřního ovzduší," říká Eduard Ježo, vedoucí oddělení faktorů prostředí při Zdravotním ústavu v Ostravě.

Pro nekvalitní vnitřní prostředí administrativních staveb se vžil termín „syndrom nemocných budov". Hygienici v těchto budovách hodnotí řadu faktorů působících na pracovníky, mezi něž patří mikroklimatické podmínky, jako je teplota, vlhkost či proudění vzduchu.

Zajímá je výskyt chemických látek v ovzduší, a to buď uvolňujících se z použitých stavebních materiálů, nebo z vybavení, a měřeny jsou i látky vznikající samotnou pracovní činností: například uvolňování ozónu z kopírovacích a tiskařských zařízení a zvýšená koncentrace oxidu uhličitého ve spojitosti s vydechovaným vzduchem a nedostatečným přívodem čerstvého vzduchu.

LIDOVÉ NOVINY

Lidové noviny 5.6.2013

Medicína & Věda

Nadváha nemusí vždy škodit
Kontroverzní studie budí mezi odborníky emoce
Strana 19

Turecké Stonehenge
Pravěká svatyně je stále záhadou
Strana 20

STŘEDA 5. ČERVNA 2013 LIDOVÉ NOVINY

Kancelářský život útočí na celé tělo

Existuje spousta zdravotních neduhů, které si lidé způsobují každodenním sezením u počítače. Kancelářské nemoci, to nejsou jen potíže se zády, ale třeba také bolavá **hlava, ruce nebo oči.**

ZDENA LACKOVÁ

Konverzace o bolavé páteři patří téměř k denním rituálům řady lidí, kteří se živí kancelářskou prací. Tedy vysedáváním u počítače a telefonu. Postižení pohybového aparátu však není zdaleka jediným problémem, který přináší práce se stále se zdokonalujícími informačními technologiemi.

Pětačtyřicetiletá Milena vzpomíná na léta, kdy musela od počítače běžet k tiskárně a text smlouvy nebo objednávky pak zase z jiné místnosti odeslat ke schválení faxem. Pohybu v práci ani tak moc neměla, ale byl alespoň nějaký. Běžně byly pracovní schůzky mimo firemní budovu nebo zařizování různých nákupů v kamenných obchodech.

Teď jen kliká na klávesnici a vše dě vyřizuje většinu úkolů interní elektronickou poštou nebo mailem. „Od doby, kdy naše firma přesídlila do nové budovy, kde je klimatizace a nejde otevírat okna, začala mne navíc často bolet hlava. Slunce mi přes oběti prosklenou stěnu svítí pál dne přímo do tváře, když zatáhnu žaluzie, připadá mi, že je v místnosti zase moc šero," stěžuje si Milena. Také zmiňuje, že ji občas pálí oči, ale na to už si zvykla a nakupuje v nedalské lékárně takzvané umělé slzy. „Prostě málo mrkám, já vím," kreří žena rameny.

Přesné statistiky chybí

Kolik lidí u nás se už stalo obětmi kancelářské práce, nikdo nepočítá. „Aktuální věrohodné statistiky vyskytu onemocnění pohybového aparátu v České republice neexistují, počty pacientů lze proto jen odhadovat. Celosvětově jsou onemocnění pohybového aparátu druhým nejčastějším důvodem návštěvy lékaře," říká Zdeňka Sedláčková, primářka Rehabilitační kliniky Malvazinky.

Ze zahraničních statistik vyplývá, že s bolestí pohybového aparátu se alespoň jedenkrát za život setká 80 procent populace vyspělých zemí. Čísla zdravotních pojišťoven by neprozradila ani to, kolik lidí absolvuje kvůli bolavým zádům rehabilitaci. Z tohoto přehledu totiž vypadávají pacienti, kteří si svou rehabilitaci platí sami – těch vzhledem k obtížné dostupnosti ambulantní rehabilitace valem přibývá.

Kancelářské sezení není jediným faktorem, který za pohybové problémy může. „Podílí se na nich i poruchy zrání centrální nervové soustavy, poruchy motorického vývoje, nedostatek pohybu, jednostranná pohybová zátěž, obezita, kouření, různé choroby, psychické zátěže, socio-ekonomické vlivy, vynucené pracovní polohy, vrozená méněcennost vazeva, vrozené změny páteře, kloubů a tak dále," vypočítává primářka Sedláčková. Nezměně sedavý životní styl k tomu přispívá, protože nepříznivě ovlivňuje správnou funkci svalů, jež se podílejí na zapřímeném držení těla.

Přehlížet potíže se nevyplácí

Při jednostranném zatěžování určitých svalů, které není ničím vyvažováno, vzniká svalová nerovnováha. To se děje právě při dlouhodobé práci vsedě, při práci na počítači nebo při nevhodném uspořádání pracovní plochy. Přirozenou reakcí těla na přetížení je zpočátku bolest, která signalizuje hrozící poškození, a je radno ji brát jako varovný signál pro zásadní změnu chování.

„Pokud se rozhodneme varovné signály svého těla přehlížet a tyto stavy budou přetrvávat delší dobu, dojde ke statickému přetížení pohybového aparátu a špatný pohybový stereotyp se zafixuje. Znamená to, že si osvojíme špatné návyky, které se pak obtížně odstraňují," varuje Michaela Frantisová z Kliniky tělovýchovného lékařství a rehabilitace Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně. V některých případech je pak návrat ke zdravým pohybovým stereotypům již nemožný. Proto je lepší upravit svůj životní styl co nejdříve a tím vzniku svalové nerovnováhy předcházet.

Podle primářky Sedláčkové u nás chybí to, co je samozřejmostí ve vyspělých zemích – tedy škola zad, což je preventivní program zaměřený na jednotlivé profese, ale také na obecnou prevenci bolestí pohybového aparátu. Jeho součástí je prevence jednostranného přetěžování pohybového aparátu a nácvik co nejméně škodlivých postupů při provádění běžných denních aktivit.

Cílem je, aby lidé co nejlépe podle svých pohybových možn prováděli činnosti jak profesio ní, tak běžné denní.

Cvičení v představách

K rizikovým partiím při seda zaměstnání patří krční páteř, ra na, úpony svalů v oblasti ke a také zápěstí i prsty. Počátečn příznaky přetížení mohou být lest, bnění nebo naopak noc vost – například horních kon nebo také bolest krční páteře a men. Od těch se snahou odvíjet i lesti hlavy, ale v podstatě celé p ře až po bedra.

> Přirozenou reakcí těla na přetížení je bolest, která signalizuje hrozící poškození, a je radno ji brát jako varování pro změnu chování

Stmula a mnohdy nepřiro poloha těla u počítače přivádí pacientů i do ordinace Mich Tomanové, primářky Rehabilita ho ústavu Brandýs nad Orlicí: „ bavuje se mi případ mladého p enta, který střídal sport s prací u čítače bez důkladného protá a relaxace. Jednoho dne se už počítače nezvedl a v takové po ve které zrovna seděl – v čás ném předklonu –, zůstal strnulý. kafi nevěděli, jak by mu mohli moci, nezabírały ani uvolňovací stříky, prostě nic."

Mladému muži nakonec pom la až rehabilitační metoda Ind kterou primářka Tomanová vyv la. Název metody odkazuje na k tou osmičku, která je symbolem konečna. Právě osmičkový po je základem velké části cviků, d nimž metoda pomáhá zlepšit si litu, koordinaci, vnímání a ovlá ní celého těla. Lze ji použít i hem pracovního dne v kance při krátkých přestávkách na pr ření, uvolnění ramen a kor sedu.

Pokud na sebe lidé nechtějí g kolegy cvičením strhávat po nost, mohou pracovat s neznatel ma pohyby, vlastně provádějí n tální cvičení.

Pokračování na straně 18

S bolestí pohybového aparátu se ve vyspělých zemích setká alespoň jednou v životě **80 procent** populace

Foto: Shutterstock / heil

Události týdne ve vědě a ve zdravotnictví

1 Češi objevili novou bakterii
■ Přírodovědci z brněnské Masarykovy univerzity objevili

2 Rozpočet na vědu poroste
■ Rozpočet na vědu by měl v příštích třech letech narůst o 900 milionů korun, další miliarda by měla jít příští rok excelentním výzkumným týmům. Dohodla se na tom vládní Rada pro výzkum, vývoj a inovace.

3 Nová technologie

4 V Rusku našli mamuta s krví

5 Cestu na Mars zkomplikuje záření
■ Lidská posádka letící na Mars bude vystavena takovému množství kosmického záření, kte by se vyrovnalo rentgenování celého těla každých