

# Metro, 21. 2. 2017

## Patnáct rad ohledně bolestí svalů a kloubů

**Pryč s nadbytečnými kily** a dodržujte správnou životosprávu.

Pokud vás opakovaně trápí jakékoliv bolesti zad, kloubů či jiných částí těla, dejte přednost profesionálnímu přístupu fyzioterapeuta před samoléčbou.

Sami totiž nikdy neodhalíte pravý důvod vašich potíží a bez správného vedení nebudete ani schopni vhodně nápravy. Fyzioterapeut je odborník vzdělaný v několika oborech, které mu dávají možnost dívat se na problém komplexně: nezaměřuje se tedy pouze na samotnou bolest, hledá především její příčinu a poté zavádí vhodnou léčbu. **HUD**

### Jak na bolest kloubů a svalů: 15 rad

Přečtěte si rady odborníků z Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze.

• **1. Pryč s nadbytečnými kily:** nadváha je častou příčinou různých potíží.

• **2. Dodržujte správnou životosprávu a pitný režim:** dostatečný přísun vitamínů a minimálně 2 l vody denně.

• **3. Hýbejte se:** máte-li sedavé zaměstnání, udělejte si několikrát za den přestávku a protáhněte se, volné chvíle věnujte sportu (plavání, pilates, běhkování).

• **4. Myslete na správné držení těla:** nehrbte se. Vestoje mějte hlavu, trup i končetiny ve stejné rovině.

• **5. Nepřetěžujte se:** přede-

vším svaly, vazy, klouby a meziobratlové ploténky.

• **6. Posilujte svaly:** pevné a aktivní břišní svaly podporují páteř, zároveň je také důležité posilovat dno pánevní a bránici. Posilování jakékoliv části těla nesmí být jednostranné, aby nedošlo k přetížení (při trvalejších bolestech je vhodné vyhledat fyzioterapeuta a přesvědčit se, že cvičíte správně).

• **7. Vyhnete se stresu:** počítá se za jednu z hlavních příčin bolesti, které oslabují psychiku i tělo.

• **8. U počítače sedte správně:** je důležité mít vhodné vybavení kancelářským nábytkem, měli byste sedět na kolečkové židli s prohnutím v bederní části a s operkami pro ruce.

• **9. Nastavte si správně výšku židle i stolu:** židle by měla mít takovou výšku, abyste se celými chodidly dotýkali země, kyčle jsou lehce výš než kolena, nad stolem byste se neměli hrbít.

• **10. Pozor na těžkou práci a zvedání břemen:** pokud musíte vykonávat, bez ohledu na vaši kondici, těžkou práci, myslete alespoň na správné rozložení tíhy břemene a správný postoj i postup práce. V opačném případě přetížení těla povede k bolesti a snížení výkonnosti.

• **11. Neprochladněte:** bolesti zad jsou často způsobené prochlazením. Vyhnete se proto vlhkému, studenému a větrnému prostředí. Vhodné je přiměřeně se oblékat, v chladném prostředí nezapo-

mínat nosit teplé prádlo a neodhalovat záda.

• **12. Buďte opatrní při jízdě dopravním prostředkem:** nárazy a otřesy během jízdy jsou pro páteř nevhodné, proto sedte vzpřímeně, bez hrbení a křivení nohou. Pokud stojíte, postavte se bokem ke směru jízdy, snižte tak trhavé pohyby. V obou případech byste neměli mít povolené svalstvo.

• **13. Myslete nejen na záda:** pro dobrý fyzický stav a pohyb bez bolesti je důležité věnovat se celému tělu. Například špatný stav chodidel (zborčená klenba) je jednou z příčin bolesti zad.

• **14. Dopřejte si masáž:** vaše tělo se uvolní, odpočine a načerpá novou energii.

• **15. Dodržujte ergonomické zásady.**