ZACVIČTE S BOLESTÍ

Alena Palasová

66

PRAKTICKÝCH CVIKŮ PRO OBLAST HLAVY, ŠÍJE, KRKU, HRUDNÍKU, PÁTEŘE, KONČETIN A PÁNEVNÍ OBLASTI

Nakladatelství a vydavatelství
ComputerMedia
Vzdělávání, které baví
www.computermedia.cz

ZACVIČTE S BOLESTÍ

Alena Palasová

Nakladatelství a vydavatelství
ComputerMedia®
www.computermedia.cz

OBSAH

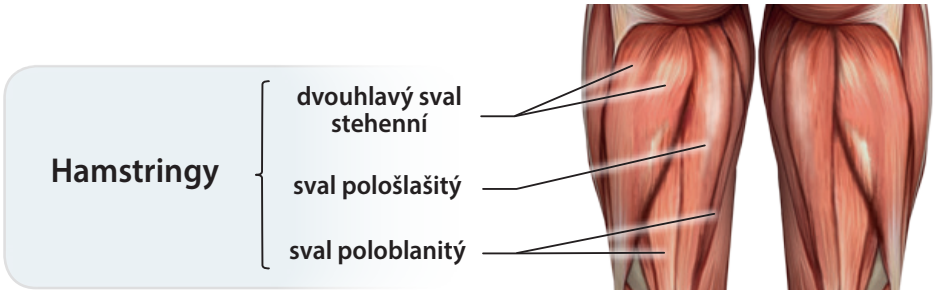
PODĚKOVÁNÍ 5
ÚVOD 5
SLOVNÍČEK POJMŮ 6
CO NAJDETE V TÉTO KNIZE? 9
JAK TĚLO FUNGUJE? 9
STVOŘENI K POHYBU 9
SVALY 10
FASCIE 11
POHYBOVÉ STEREOTYPY 12
SOUVISLOSTI V NAŠEM TĚLE 12
BOLEST 13
AKUTNÍ, NEBO CHRONICKÁ BOLEST? 14
PŘÍČINY CHRONICKÉ BOLESTI 14
ZAČAROVANÝ KRUH BOLESTI 15
OPERACE 15
JINÉ MOŽNOSTI POTLAČENÍ BOLESTI 16
KDY HLEDAT POMOC OD BOLESTI? 18
CVIČENÍ 19
JAK CVIČIT 20
CO KE CVIČENÍ POTŘEBUJETE? 20
JAK SE ORIENTOVAT VE CVICÍCH 20
CVIČENÍ VS. SPORT 21
KAŽDÉ TĚLO JE JINÉ 21
DECH 22
NEŽ ZAČNETE 23
CVIKY NA OBLAST HLAVY, ŠÍJE A KRKU 25
CVIKY NA OBLAST RAMEN, LOPATEK A HRUDNÍKU 43
CVIKY NA OBLAST PÁTEŘE V CELÉ DÉLCE 61
CVIKY NA OBLAST BEDERNÍ PÁTEŘE A PÁNEVNÍ OBLASTI 79
CVIKY NA OBLAST KYČLÍ 97
CVIKY PRO DOLNÍ KONČETINY 115
CVIKY PRO HORNÍ KONČETINY 133
CVIKY PRO POSÍLENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ 151
CVIKY PRO POSÍLENÍ PÁNEVNÍHO DNA 169
MASÁŽE 173

PŘEHLEDOVÁ TABULKA CVIKŮ 177
KOMBINACE CVIKŮ 184
POHYBOVÁ DOPORUČENÍ PRO KAŽDÝ DEN..... 185
UVOLNĚTE SE..... 185
SED 185
CHŮZE 186
ZVEDÁNÍ TĚŽKÝCH BŘEMEN 186
STOJ..... 186
ZVEDÁNÍ SE Z LEHU 186
JEZTE A PIJTE ZDRAVĚ 187
CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU 188
TĚHOTENSTVÍ..... 188
PO PORODU..... 189
DOPORUČENÍ PRO MAMINKY NA KAŽDÝ DEN..... 190
ZÁVĚR 191
POUŽITÁ LITERATURA..... 191

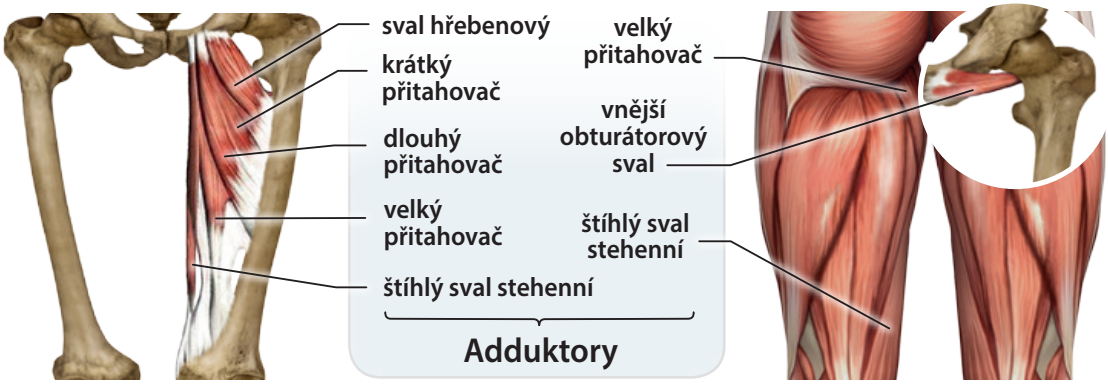
SLOVNÍČEK POJMŮ

Snažím se používat co nejobyčejnější, nejběžnější výrazy, aby knize rozuměl opravdu každý. Nepotřebuji ze sebe chrlit latinské termíny, abyste pak četli se slovníkem v ruce. Přesto se nevyhnu použití některých výrazů, které možná neznáte. Zde je tedy stručný slovníček s vysvětlením.

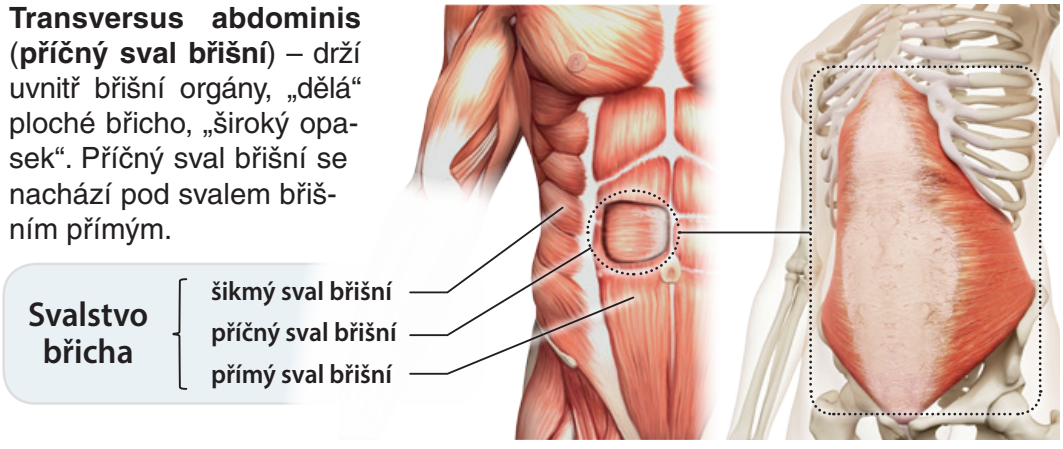
- **Hamstringy** – svaly na zadní straně stehna, zahrnují svaly: dvojhlavý stehenní, poloblanitý a pološlašitý.



- **Adduktory** – svaly na vnitřní straně stehna, tedy sval hřebenový, dlouhý přitahovač, velký přitahovač, štíhlý sval stehenní, krátký přitahovač a vnější obturátorový sval.



- **Transversus abdominis** (**příčný sval břišní**) – drží uvnitř břišní orgány, „dělá“ ploché břicho, „široký opasek“. Příčný sval břišní se nachází pod svalem břišním přímým.



CO NAJDETE V TÉTO KNIZE?

Posláním této knihy je nejen předložit vám několik desítek cviků, které jsou zaměřené na celé tělo, ale také poskytnout vysvětlení, abyste věděli, jak naše tělo funguje. Zjistíte, jak si nevědomky způsobujete sami bolest a co s tím. Najdete zde možnosti, jak se s bolestí vypořádat i jinými způsoby než cvičením. Za praktickou částí se cviky si můžete prostudovat přehled nejčastějších bolestí a k nim doporučené cviky. Z toho můžete vycházet při sestavování vlastního plánu cvičení.

Nechci vás nudit anatomickými popisy. Jen bych ráda zmínila pár faktů, které vám mohou pomoci lépe pochopit, jak a proč se hýbat. Co je dobré pro naše svaly, kosti a klouby a co jim naopak škodí? Proč vznikají bolesti, a hlavně samozřejmě, co s nimi?

Musím hned zpočátku podotknout, že nejsem lékař a můj pohled na věc může být značně zjednodušený. Přesto věřím, že pro obyčejného smrtelníka, tedy laika, budou mé informace dostatečné, užitečné a především srozumitelné a pochopitelné.

JAK TĚLO FUNGUJE?

STVOŘENI K POHYBU

Naše tělo bylo stvořeno k pohybu! **Nedostatek přirozeného pohybu** je hlavní příčinou všech našich problémů s pohybovým aparátem. **Svaly jsou od toho, abychom je zatěžovali, a klouby k tomu, abychom je ohýbali.** Celé tělo se musí hýbat! Každý den bychom měli ujít aspoň 5 km, abychom neztráceli svalovou hmotu. Svaly tím, že pracují, si uchovávají sílu a pružnost. Klouby jsou v pohybu promazávány kloubní tekutinou (ta kloub vyživuje), uvnitř kloubu po sobě všechno pěkně klouže a kloub funguje, jak má. Důležité je, aby pohyb byl pro kloub přirozený (tedy takový, ke kterému je kloub stvořen) a aby byl využíván plný fyziologický rozsah pohybu kloubu. Čím méně se kloub hýbe, tím hůře je vyživován!

Mimochodem, diagnóza **artróza** neznamená, že musíte kloubem přestat hýbat! Právě naopak! Je to poškození, obrušování či ubývání chrupavky v kloubu, které je způsobeno asymetrickým zatěžováním, tedy asymetrickou funkcí svalů.

AKUTNÍ, NEBO CHRONICKÁ BOLEST?

Je třeba rozlišovat **bolest akutní** (trvající krátce, může signalizovat úraz nebo nemoc) a **bolest chronickou** (opakující se, trvající delší dobu).

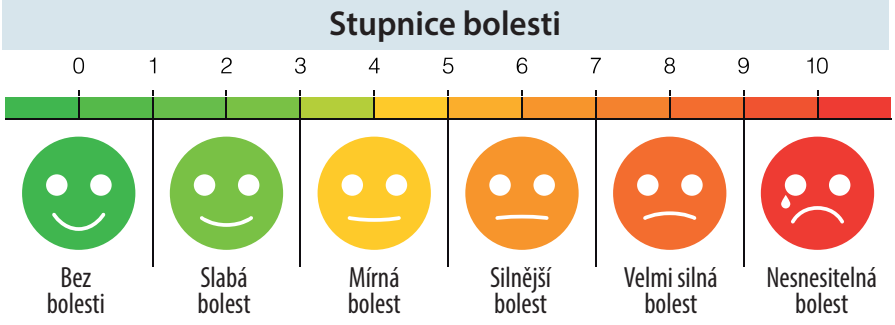
Akutní bolest – mezi její příčiny patří např. přeležení, cesta letadlem, nezvyklý pohyb, jednorázové přetažení (při extrémním sportovním výkonu). Pokud vás postihne, je namístě **znehybnění**, **odpočinek**, **studené nebo teplé**, **suché či vlhké obklady**, případně něco na **tlumení bolesti**. Nicméně hned po odeznění akutní bolesti je třeba obnovit hybnost a být opět aktivní.

Bohužel mnoho lidí má **tendenci přistupovat k bolesti chronické, jako by byla akutní**. Hodně odpočívají, moc se nehýbou a občas si nalepí hřejivou náplast. Tímto způsobem se ale bolesti nikdy nezbaví, spíše se bude stále zhoršovat. Je nutné hledat příčinu bolesti a tu odstranit.

V dalším textu se budeme věnovat **bolesti chronické**.

PŘÍČINY CHRONICKÉ BOLESTI

Zkuste se zamyslet a **prozkoumat svoji bolest co nejvíc do detailu**. Proč vás daná část těla bolí? Pozorujte, kdy a jak vás to bolí. Bolí stále, nebo jen někdy? Jaká je ta bolest? Tupá, vystřeluje, cítíte píchání či jiné projevy? Jak (ne)snesitelná – na pomyslné stupnici od 1 do 10 – je vaše bolest? Jak se bolest změnila po cvičení/masáži atd.? Své odpovědi si zapište, abyste mohli sledovat, jak se vyvíjí váš stav. Na základě svých poznámek třeba sami po čase přijdete na to, jak si s bolestí poradit.



Příčiny bolesti mohou být různé:

- každodenní nesprávné stereotypní pohyby a vadné držení těla,
- přenesená bolest z jiného místa,
- vrozené vady nebo degenerativní změny pohybového aparátu,
- hypermobilita,
- psychické a existenciální problémy,
- nemoc vnitřních orgánů, nádory,
- stavy po nemoci, úrazu, operaci,
- emoce
- a další.

JAK CVIČIT

Další část knihy je již zaměřena prakticky. Obsahuje pokyny směřující k zajištění potřebných pomůcek pro cvičení, obecné zásady správného dýchání a provádění cviků a orientaci mezi jednotlivými cviky. Hlavní část je pak věnována konkrétním cvikům, které se zaměřují na příslušné partie těla, problematická místa a pociťované obtíže.

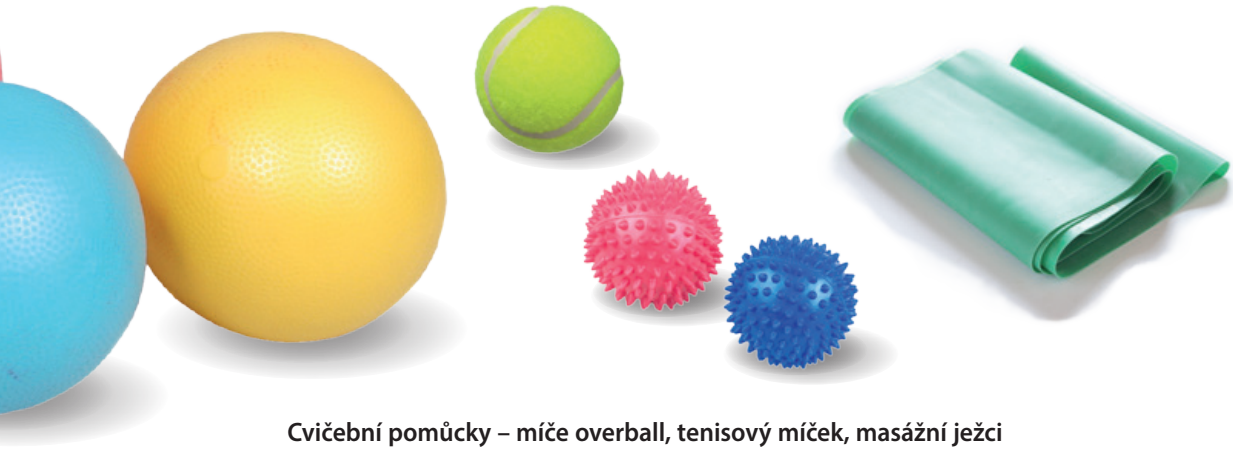
CO KE CVIČENÍ POTŘEBUJETE?

Potřebovat budete **pohodlné oblečení, podložku a chvilku klidu**, kdy se budete moci soustředit sami na sebe.

Dále v některých cvicích využijeme **theraband** (posilovací gumu) a **overball** (malý míč). Tyto pomůcky seženete v jakýchkoliv zdravotních potřebách, finančně vás rozhodně nezruinují a nezaberou skoro žádné místo.

- Co se týče **therabandu**, jsou různé druhy podle toho, jak snadno se natahují. Volte zlatou střední cestu (určitě ne ten nejvíc tuhý) a vhodná délka je 150 cm, pokud jste menší postavy, nebo 200 cm, pokud jste vyšší.
- Budete-li mít na výběr z více **overballů**, vezměte si spíše větší a měkčí na omak.

Doporučila bych vám také koupit si dva **masážní ježky** nebo případně **tenisové míčky**, které se výborně hodí na promasírování ztuhlých svalů. Je to vhodný doplněk ke cvičení, jak se dočtete dále.



Cvičební pomůcky – míče overball, tenisový míček, masážní ježci a posilovací guma theraband

JAK SE ORIENTOVAT VE CVICÍCH

Cviky v této knize jsou rozděleny **podle procvičované části těla**. Např. pokud vás bolí hlava, najdete si cviky na oblast hlavy a krku. Jenže to bohužel není takto jednoduché. **V lidském těle je vše provázáno, vše spolu souvisí**. Proto váš problém

NEŽ ZAČNETE

Předtím než začnete s cvičením:

- Zklidněte se, zastavte se a přestaňte přemýšlet, co ještě musíte dnes stihnout. Nejlépe se vám to podaří, pokud se začnete **soustředit na svůj dech**. Snažte se nastavit správný dechový stereotyp. Pozor, ať se nesnažíte dýchat příliš zhluboka, mohla by se vám zatočit hlava.
- Můžete si na **chvilku lehnout na záda a zkusit celé tělo úplně uvolnit**. Uvědomujte si postupně jednotlivé části svého těla a povolte všechno zbytečné napětí. Nezapomeňte ani na svaly obličeje. Nebo naopak **můžete i stát a protáhnout se**, jakkoliv vás napadne, jako když ráno vstáváte. Vytáhněte se za pažemi, udělejte úklon atd.

Uvolněný leh

Potom zkuste své tělo srovnat do stoje dle zásad správného držení těla. To znamená, že **stojíte na obou chodidlech a při pohledu z boku máte nad sebou kotníky, kolena, kyčle, ramena a uši**. Můžete se tedy zkontrolovat v zrcadle, nebo ještě jednodušší je stoupnout si zády ke zdi (paty máte postavené asi na délku svého chodidla od zdi). Hlavu vytahujeme vzhůru, ramena jsou uvolněná do stran.

Ze správného nastavení těla vycházíme u každého cviku.

Zkontrolujte si vždy, že:

- hlava se vytahuje z ramen, brada není vystrčená vpřed,
- ramena jsou stažená dolů do šířky,
- lopatky netlačíte k sobě,
- spodní žebra nejsou otevřená (když si po nich přejedete, netrčí dopředu, ale přecházejí do břišních svalů),
- pánev není podsazená ani vysazená,
- nohy jsou paralelně (špičky nejsou vytočené ven), vzdálené na šířku kyčlí od sebe.

Správný výchozí postoj vidíte na obrázku vpravo.

Správný výchozí postoj a držení těla

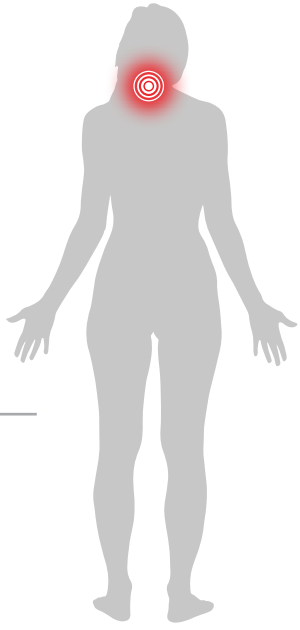
CVIKY NA OBLAST HLAVY, ŠÍJE A KRKU

Cviky vhodné při častých migrénách a bolestech hlavy a šíje, při obtížích se zablokovaným, ztuhlým a přeleželým krkem, závratích, problémech s rovnováhou, předsunem hlavy apod.

CVIK
A2

ÚKLONY HLAVY

Protažení boční strany krku



VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

- Lehněte si na břicho, ruce složte pod čelo.
- Ramena stáhněte dolů, doširoka, směrem od uší.
- Nohy i hýždě jsou uvolněné.

PROVEDENÍ

- Posunujte čelem po předloktí k lokti, až se hlava dostane do úklonu.
- Vraťte se zpět a opakujte na druhou stranu.
- Existují **dvě varianty provedení cviku** – zvolte si tu, která vám více vyhovuje, nebo můžete střídat obě:
  1. Dívejte se pořád dolů na zem (obličej je stále otočený k zemi), pak se jedná o čistý úklon.
  2. Hlavu natočte tak, že brada směřuje do podpaží. Teď je to úklon s rotací.

CO CÍTÍTE

- Tah na boční/zadní straně krku

DOPORUČENÍ

Dobré je, když vás někdo kontroluje a rameno vám případně stáhne.

Výchozí pozice

Provádění cviku

varianta 1

varianta 2

POČET OPAKOVÁNÍ

4× na každou stranu

CHYBY PŘI CVIČENÍ

- Zvedáte rameno. Správně je to tak, že pokud máte hlavu ukloněnou vpravo, levé rameno stáhněte co nejvíce dolů.

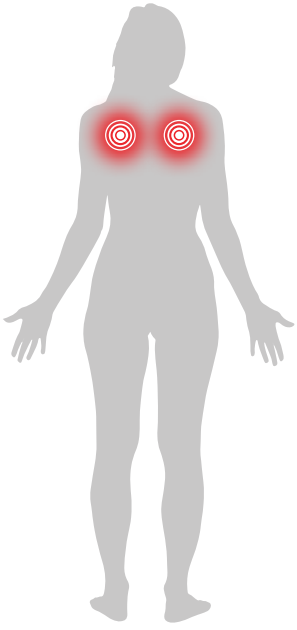
CVIKY NA OBLAST RAMEN, LOPATEK A HRUDNÍKU

Cviky vhodné při bolestech hrudní páteře, lopatek, při zvětšené kyfóze, bolestech a předsunu ramen, bolestech paží včetně brnění prstů a předsunu hlavy, při strnulosti, ztuhlosti, bolestech hlavy a šíje.

CVIK
B7

STAHOVÁNÍ THERABANDU

Posílení svalů v oblasti lopatek



VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

- Postavte se do vzpřímeného stoje.
- Zvedněte paže a roztáhněte je do písmene V.
- Theraband držte lehce natažený.

PROVEDENÍ

- S výdechem pokrčte lokty a roztahujte theraband. S nádechem vraťte paže zpět nahoru.
- Ramena držte stažená. Pozor, ať se „neprsíte“ při roztahování therabandu. Udržte stabilní hrudník a neotvírejte spodní žebra.

CO CÍTÍTE

- Posílení svalů kolem lopatek

Výchozí pozice

DOPORUČENÍ

Čím dáte paže níž a dál od sebe, tím snazší je udržet ramena ve správném postavení.

Provádění cviku

POČET OPAKOVÁNÍ

8–12×

CHYBY PŘI CVIČENÍ

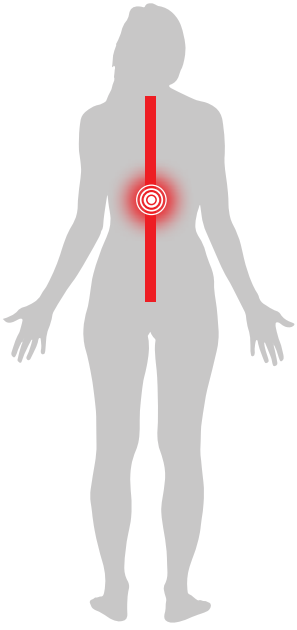
- Zvednutá ramena.
- Prohnutý hrudník.

CVIKY NA OBLAST PÁTEŘE V CELÉ DÉLCE

Vhodné jsou při bolestech jakékoliv části zad. Cviky jsou zejména zaměřeny na rotace a úklony, lze jich využít i při problémech s ploténkami. Skvělé jsou i jako preventivní cvičení proti bolesti zad.

CVIK
C4

ROTACE V KOČCE – 3 SMĚRY



Protažení zad a zvýšení pohyblivosti páteře

VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

- Pojďte do pozice na všech čtyřech, dlaně mějte pod rameny.
- Kolena dejte od sebe na šířku kyčlí.

PROVEDENÍ

- Pravou ruku opřete o hřbet a jeďte s ní po zemi za levé koleno, tak daleko, jak to půjde. Můžete si položit rameno a hlavu na zem.
- Dole vydržte 3 nádechy a 3 výdechy, stále vytahujte ruku do dálky a dýchejte mezi lopatky. Poté se pomalu vraťte zpět.
- Cvik zopakujte na druhou stranu.
- Udržte napřímenou páteř. Rozsah pohybu stačí malý. Jakmile je vám to nepříjemné, nechoďte už dál.

Varianta 2:

- Provlékněte pravou ruku pod levou a táhněte ji šikmo vpřed. Pohyb je kratší než u první varianty.
- Vydržte opět 3 nádechy a 3 výdechy, pomalu se vraťte zpět a opakujte na druhou stranu.

Varianta 3:

- Pravou ruku táhněte rovně doleva, můžete položit rameno a hlavu na zem a zvednout levou ruku ke stropu.
- Vydržte opět 3 nádechy a 3 výdechy, pomalu se vraťte zpět a opakujte na druhou stranu.

CO CÍTÍTE

- Protažení svalů podél páteře a zad

Výchozí pozice

DOPORUČENÍ

Nenechte tělo vyvěsit, uvolnit. V těle je stále mírné napětí – vytahovaná ruka pořád chce dojít dál.

Nárty lehce tlačte celou dobu do podložky.

Provádění cviku

varianta 1

varianta 2

varianta 3

POČET OPAKOVÁNÍ

1× každá varianta

CHYBY PŘI CVIČENÍ

- Hrbíte se.
- Uhýbáte pánví do stran.

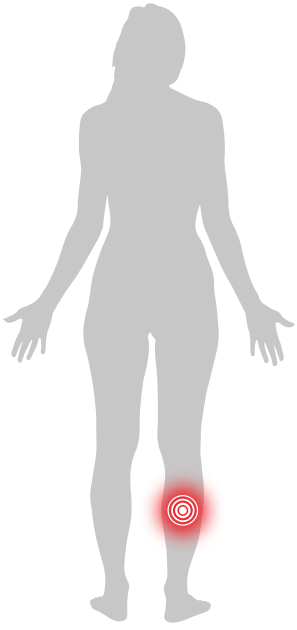
CVIKY PRO DOLNÍ KONČETINY

Tyto cviky jsou zaměřené na vycentrování osy dolní končetiny, na nácvik správné chůze a cvičení pro chodidla. Vhodné jsou i při problémech kyčlí, beder a oblasti SI. Jsou to také skvělé preventivní cviky.

CVIK
F7

PATA NA ZEM

Strečink lýtkových svalů



VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

- Postavte se čelem ke zdi.
- Dlaněmi se opřete o zeď na úrovni ramen.
- Nohy postavte na šířku kyčlí.

PROVEDENÍ

- Levou nohou udělejte krok vzad, pravé koleno pokrčte. Levá špička míří vpřed.
- Noha není vytočená do vnější rotace.
- S nádechem postavte zadní nohu na špičku a s výdechem nechte klesnout patu dolů k zemi.
- Potom zůstaňte patou na zemi a vydržte 4 nádechy a výdechy.
- Poté vystřídejte strany.

CO CÍTÍTE

- Protažení lýtek

Výchozí pozice

DOPORUČENÍ

Intenzitu protažení zvýšíte tím, že protahovanou nohu posunete více dozadu.

Provádění cviku

POČET OPAKOVÁNÍ

6–8× pohyb, pak výdrž 4 nádechy a výdechy

CHYBY PŘI CVIČENÍ

- Zadní noha je vytočená směrem ven.

PŘEHLEDOVÁ TABULKA CVIKŮ, OBECNÁ POHYBOVÁ DOPORUČENÍ

Možné kombinace cviků využitelné při různých druzích bolestí.
Obecná pohybová doporučení, význam pitného režimu a zdravé výživy.
Cvičení v těhotenství a po porodu.

Problém	Cviky	Strana	Poznámky, příčiny, doporučení
Bolest krku z přeležení	A1	26	Pokud se objevuje častěji, uvažujte o změně polštáře či matrace. Příčinou může být i větší psychické vypětí, které nedovolí tělu plně se uvolnit ve spánku.
	A2	28	
	A4	32	
	A5	34	
Bolest hlavy	A1	26	Příčiny mohou být velmi různorodé. Nesedíte např. dlouhou dobu strnule s hlavou v předsunu? Nezapomeňte na pitný režim! Projděte se v zeleni. Soustřeďte se na svůj dech. Odpočiňte si a uvolněte se.
	A6	36	
	B1	44	
	B6	54	
Migréna	A1	26	Nezapomeňte na pitný režim! Jakmile cítíte, že migréna přichází, zkuste si lehce masírovat pokožku vlasové části hlavy. Pokud na migrény trpíte, vyzkoušejte lymfatické masáže.
	A4	32	
	C1	62	
	C3	66	
Výhřez ploténky v krční páteři	A1	26	Důležité je napřímení páteře, prodloužení krku, vytahování hlavy vzhůru a správné postavení hlavy. Rotace provádějte vždy v napřímení.
	A5	34	
	B3	48	
	G4	140	
	G7	146	
Ztuhlost šíje a trapézových svalů	A2	28	Tato oblast bývá často přetížená. Je důležité začít správným dechovým stereotypem, při kterém se nezvedají ramena. Hlídejte si postavení hlavy a uvolnění ramen.
	A4	32	
	B6	54	
	G7	146	
Bolest a křupání ramen	A7	38	Ramenní kloub má velmi mělkou jamku, a proto má velký rozsah pohybu, ale zároveň je hodně nestabilní. Drží ho okolní svaly, které musí být v rovnováze. Při cvičení věnujte velkou pozornost postavení ramen.
	B1	44	
	B4	50	
	B8	58	
	G7	146	
Bolest mezi lopatkami	A6	36	Může se jednat např. o blokádu žeber nebo o svalovou nerovnováhu. Pomoci může kineziotaping. Důležité je netlačit nikdy lopatky k sobě, ale stahovat je dolů směrem do zadních kapes kalhot.
	B7	56	
	C1	62	
	C3	66	
	G8	148	