

Naučte se rozumět svému tělu

PETRA PLACATKOVÁ
fyzioterapeutka



Pokud dlouho sedíte, je normální, že vás začne bolet za krkem. Tělo hlásí, že potřebuje změnit polohu. Jestliže je takto zatěžujete dlouhodobě a máte kvůli tomu problém s bolestí svalů v oblasti krční či bederní páteře, rukou nebo hlavy, je to signál, že není od věci navštívit fyzioterapeuta. Ten poradí, jak si upravit pracovní prostředí, jak ulevit přetíženým svalům při práci a které svaly je potřeba posílit. Je důležité naučit se s vlastním tělem zacházet, aby fungovalo a zbytečně se nepoškozovalo.

Nejčastější příčinou bolesti zad bývá přetěžování určitých svalových skupin obvykle u lidí, kteří v zaměstnání převážně sedí nebo stojí, ale může být

OČIMA ODBORNICE

i o následek nesprávného zvedání břemene nebo opakované stereotypní činnosti.

Ve svalech vznikají takzvané spouškové body, což jsou bolestivé, na pohmat tvrdší útvary. Některé svaly také mohou být ve větším napětí, což se projevuje bolestí. Pokud v této fázi nevěnujete pozornost příčině problému a jen užíváte léky proti bolesti, může se vaše kostra nevratně změnit.

Ve většině případů lze bolestem předvést – nebo se dalším vyhnout – správným cvičením. Právě s tím pomůže fyzioterapeut. Poradí také, jak správně zvedat břemeno, jak sedět či jak si vylepšit způsob chůze. Běžné aktivity lze dělat tak, že se při správném nastavení svalů tolik nenadřeme a zároveň si neničíme páteř a klouby.

Naopak nevhodným cvičením si můžete páteř dokonce poškodit. Měla jsem v péči několik pacientů, kteří si nesprávným posilováním způsobili výhřez meziobratlové ploténky.

Pokud trpíte bolestmi zad, vyhněte se pokud možno sportům spojeným s doskoky, například volejbalu či aerobiku, naopak se doporučuje plavání – nejsou-li ovšem vašim oblíbeným stylem prsa, prováděná nesprávně, kdy zakláníte hlavu, a tím pádem hodně namáháte krční páteř.

Každý člověk je ale jiný a vyhovuje mu jiný sport. Já za vhodnou aktivitu považuji chůzi. Říká se jí „královna pohybu“, protože při ní optimálně funguje celé tělo. Bohužel především kvůli sedavému zaměstnání má většina lidí špatný stereotyp chůze a ploché nohy.

Autorka je vedoucí fyzioterapeutkou EUC Kliniky České Budějovice

Stále víc Čechů se hrbí dlouhé hodiny nad počítačem. A mnozí z nich se už **nedokážou ani narovnat.**

IVANA MATYÁŠOVÁ

Počítače a chytré telefony patří k moderním pomocníkům, ale i ke škůdcům. Obzvláště když v jejich společnosti trávíme víc času, než je zdravé.

„Naše tělo je stavěné spíš na pohyb než na statickou polohu, jako je sed,“ říká Natálie Šebková, primárka Kliniky rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze. „Když dlouho sedíme, nedokážeme udržet páteř ve zdravém postavení.“

A v souvislosti s tím tak dříve nebo později riskujeme potíže s pohybovým systémem. Obzvláště velké riziko přitom hrozí lidem, kteří už s tímto systémem mají nějaký problém od dětství. Tělesnou konstituci v dospělosti sice už nezměníme, mnohé však celkem snadno ovlivnit můžeme. Ať už to je pracovní prostředí, kvalita sedu, množství pohybových aktivit, nebo míra stresu, který nám často také hrbí záda.

Nepřirozené sezení

S tím, jak si nejlépe uspořádat pracovní prostředí, nám velmi dobře může poradit ergoterapeut, ale jeho služeb zatím využívá jen málokdo. Stejně tak jen málokdo přemýšlí o tom, zda u počítače správně sedí.

„Většina lidí se sedavým zaměstnáním po celkem krátké době překloupí pánev dozadu, vyhrbí bederní a hrudní páteř a předsunou hlavu a krk dopředu,“ popisuje doktorka Šebková. „Takový způsob sezení ovšem páteřním strukturám rozhodně neprospívá.“

Meziobratlové ploténky, které působí jako tlumič mezi obratli, tak musí vzdorovat větší zátěži. Zvýšené zatížení dopadá i na vazy, jež stabilizují páteř. A zároveň nám hrozí svalová nerovnováha, některé svaly jsou totiž ve zmiňované poloze zatížené jen málo, jiné zase příliš. Shrbený způsob sezení si navíc po čase zafixujeme jako něco přirozeného. Když se pak pokoušíme narovnat, můžeme pociťovat bolest, a proto se nejjednodušší vrátíme k zakulaceným zádkům.

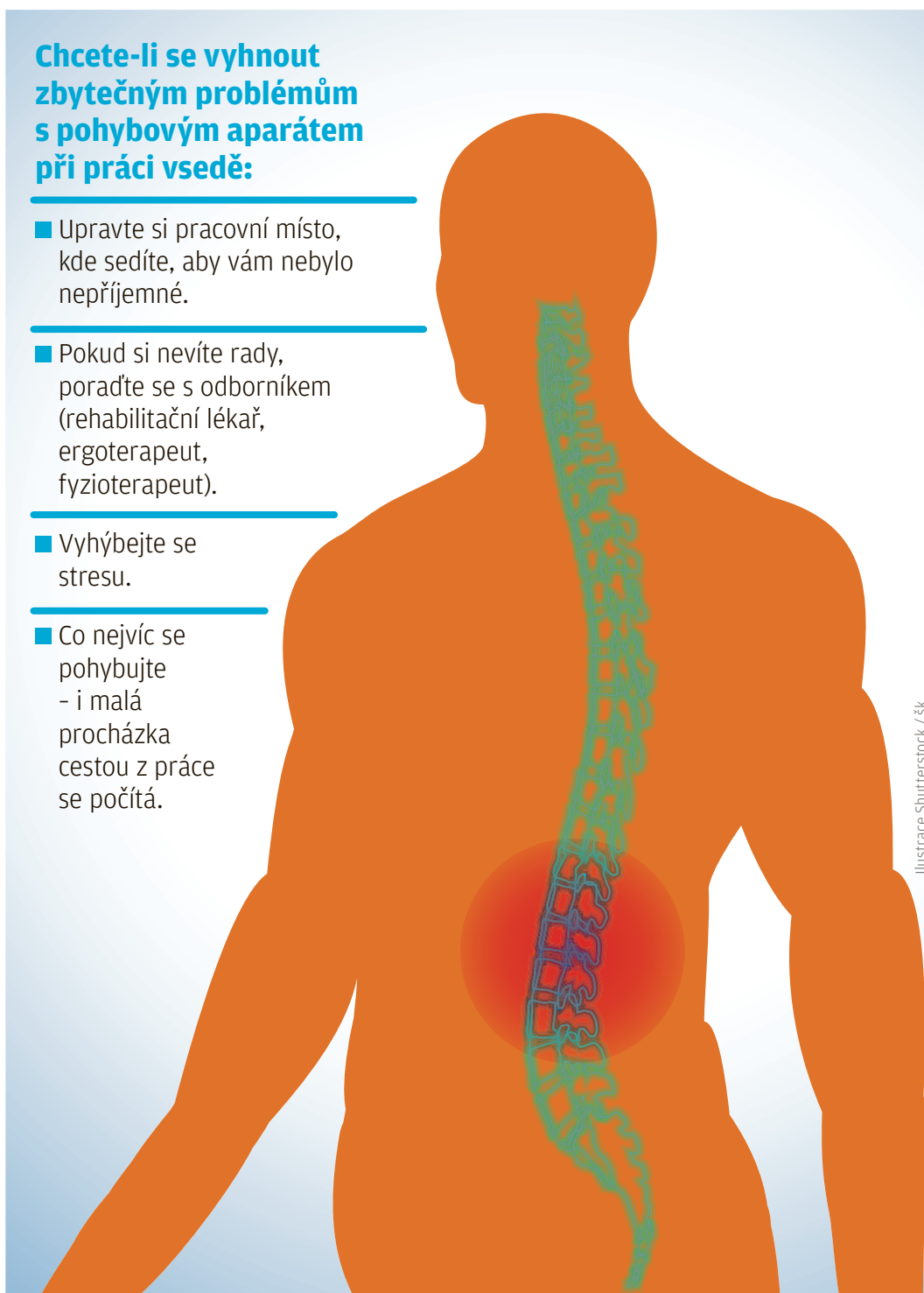
„Asi dvacet pět procent dospělých Čechů se už ani nedokáže vědomě narovnat,“ upozorňuje vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky v Praze 4 Iva Bílková. Doktorka Šebková je dokonce přesvědčená o tom, že toto číslo může být ve skutečnosti vyšší.

Od páteře mohou bolet i zuby

Nesprávný sed nám po čase může způsobit řadu nepříjemností.

Chcete-li se vyhnout zbytečným problémům s pohybovým aparátem při práci vsedě:

- Upravte si pracovní místo, kde sedíte, aby vám nebylo nepříjemné.
- Pokud si nevíte rady, poraďte se s odborníkem (rehabilitační lékař, ergoterapeut, fyzioterapeut).
- Vyhněte se stresu.
- Co nejvíc se pohybujte – i malá procházka cestou z práce se počítá.



Ilustrace: Shutterstock / Šk

Lidé se sedavým zaměstnáním často překloupí pánev dozadu, vyhrbí bederní a hrudní páteř a předsunou hlavu a krk dopředu

”

například zahájit cvičení a včas tak zažehnat (nejen) bolesti zad.

„Při nesprávném zakřivení hrudní a bederní páteře dochází k útlaku míchy a míšních kořenů,“ popisuje Iva Bílková. Pacienti si v takovém případě stěžují nejen na bolesti hlavy a zad, ale někdy i hýždí, stehna či kolena. Obzvláště pokud sedí na židli nakřivo

anebo jsou zvyklí si dávat nohu přes nohu. Často je trápí také hučení v uších, bolesti hlavy, a někdy dokonce i zubů.

„Správným cvičením a sedem můžete přitom někdy dokonce i vyřezanou ploténku vrátit zpátky,“ dodává fyzioterapeutka.

S pomocníkem to jde snáz

Jestliže máme sedavé zaměstnání, měli bychom ideálně nejpozději vždy po půlhodině sami sebe zkontrolovat, zda sedíme zpříma. Pokud se ale zabere do práce, bývá dost často obtížné podobné předsevzetí dodržet.

„Jestliže neumíme sami sebe ohlídat, není špatné mít zevní stimul,“ radí doktorka Šebková. „Nalepit si třeba na monitor obrázek a narovnat se pokaždé, když nám na něj padne oko. Popřípadě si nařídít budík, který na nás v pravidelných intervalech pípne. Nebo se třeba protáhnout pokaždé, když nám zazvoní telefon.“

Využít ovšem můžeme i moder-

ních pomocníků, kteří nás v pravo chvíli napomenou. V pražské FYZIOklinice mají například velmi dobré zkušenosti s takzvaným fyziiasistentem. „Vlastně je to malá krabička, kterou si nalepíte na páteř,“ popisuje Iva Bílková. „Ve chvíli, kdy zaujmete nesprávný postoj, začne na vašich zádech jemně vibrovat a upozorní vás na to, že se máte napřímít.“ Prostřednictvím speciální aplikace, kterou si stáhnete do počítače, můžete pak zaznamenávat, kolikrát za den vás musel váš asistent napomínat. A snadno tak vyhodnotit, jestli jste se opravdu zlepšili.

Některé klienty si podle slov fyzioterapeutky nemožno moderního pomocníka vynachválit. Jiní si ovšem krabičku třeba hned druhý den ze zad sloupnou. „Začnou je totiž bolet svaly, které do té doby nepracovaly,“ konstatuje fyzioterapeutka. „Je to podobné, jako když vystoupáte na Sněžku a druhý den vás bolí nohy.“ Překonání fázi, kdy si svaly zvykají na nový způsob práce, se ale podle ní bohatě vyplatí.

Přidat dávku pohybu

Trénovat pouze správné sezení ale určitě nestačí. Pokud se chceme vyhnout obtížím, které trápí lidi se sedavým zaměstnáním, měli bychom se také začít pravidelně hýbat a vyhýbat se zbytečnému stresu.

„Míra zdravotních rizik závisí na tom, kolik času celkově za den prosedíme,“ říká doktorka Šebková. „Pro zdraví jsou přitom rizikové už čtyři hodiny sezení.“

Nedostatek pohybu nepříznivě ovlivňuje nejen pohybový aparát, ale i metabolismus, srdce, cévy a plíce. Ideální každodenní aktivitou je chůze, která je zároveň skvělou prevencí proti obezitě a prospívá psychice. Denně bychom měli ujít aspoň šest až deset tisíc kroků. A několikrát týdně k tomu přidat ještě intenzivnější aerobní aktivitu, nejlépe takovou, která nám přináší radost.

O tom, že se podobná námaha vyplatí, se ve své praxi mohla nejjednodušeji přesvědčit i fyzioterapeutka Iva Bílková. „Před časem do mé ordinace přišel asi pětadvacetiletý muž se sedavým zaměstnáním, který byl opravdu hrbatý, měl bolesti a s velkými obavami myslel na to, jak budou jeho záda vypadat kolem padesátky,“ vzpomíná. „Začal pravidelně cvičit, naučil se vzpřímeně sedět i zacházet sám se sebou a za tři měsíce byl krásně narovnaný, změnil se k nepoznání.“

Ve středním věku podobná proměna nebývá podle ní žádným zázkamem. Starší pacienti, kteří už mají změny na páteři či výhřezy plotének, to ale tak snadné obvykle nemívají. Zaslouhou cílené rehabilitace se však i u nich mohou bolesti zad alespoň zmírnit. Díky tomu mohou konečně usnout bez obvyklých prášků na spaní. A to není zrovna málo.

Autorka je spolupracovnicí LN

Události týdne ve vědě a zdravotnictví

1



Špatné vdechování

Polovina Čechů s astmatem, kteří vdechují léky, tak činí špatně – nevydechnou pořádně předem a neudrží léčivou látku dostatečně dlouho v plicích, upozornili lékaři.

2

Nová naděje

Vědci z Regionálního centra pokročilých technologií a materiálů Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého v Olomouci vyvinuli další látku, jež se mohou stát součástí léčby některých nádorů. Nová léčivá skupina obsahuje sloučeniny mědi a přírodní látky izolované z plodů maklury oranžové.



3



Hledá se kočka divoká

Dvouletý projekt přeshraniční spolupráce nazvaný „Hledáme kočku, pozor, divokou!“, který má monitorovat přítomnost tohoto zvláště chráněného a ohroženého druhu na česko-slovenském pomezí, připravilo několik ústavů: kdo ji uvidí, může zadat data na web www.kockadivoka.cz.

4

Volně žijících zvířat ubylo

Populace volně žijících zvířat se od roku 1970 zmenšily v průměru o dvě třetiny, upozornil Světový fond na ochranu přírody (WWF). Za hlavní důvody pokládá mýcení lesů kvůli zemědělství, nadměrný rybolov a obchod s divokými zvířaty.



5



Oceněný snímek vesmíru

Uznání Česká astronomická fotografie měsíce získal za srpen snímek meteorického roje Perseid, jehož autorem je Robert Barsa. Tento i další hezké obrázky vesmíru můžete vidět na webu České astronomické společnosti www.astro.cz/cam.

Zdroj: ČTK, JET