

# CVIČENÍ PŘI BOLESTECH ZAD

Bolesti mající původ v páteři trápí v současné době téměř každého z nás – někoho jen občas nebo výjimečně, jinému znepříjemňují život častěji. Příčiny mohou být různé – od funkčních poruch jinak zdravé páteře, například v důsledku jednostranného zatížení při sedavém zaměstnání nebo přetížení při namáhavé práci či při sportování, až po závažné postižení páteře vyžadující cílenou léčbu. Terapie všech těchto poruch vždy patří do rukou odborníka. Ten také může doporučit vedle léčby i vhodné rehabilitační cvičení.

Nabízíme vám několik základních uvolňovacích cviků. Při cvičení je třeba se řídit určitými pravidly:

- Cvičte pravidelně, nejlépe 2× denně a alespoň 10 minut.
- Cviky provádějte pomalu, tahem – nikoli svihem.
- Každý cvik opakujte 5–10×, s krátkým odpočinkem.
- Dbejte na rytmus dýchání.
- Mějte na paměti, že cviky je třeba provádět tak, aby nezpůsobovaly nebo neprohlubovaly bolest. V žádném případě by bolest neměla přetrvávat déle než 12 hodin po cvičení.

## CVIKY K UVOLNĚNÍ KRČNÍ PÁTEŘE

### Cvičení vsedě

Cviky provádějte vsedě na židli s opěradlem. Trup držte vzpřímeně, ramena tlačte dolů a hlavu mějte vytaženou vzhůru.



Uklánějte hlavu do stran.



Otáčejte hlavu podle osy páteře vpravo a vlevo.



Co nejvíce předkloňte hlavu a otáčejte ji kolem osy páteře střídavě na jednu a druhou stranu. V krajní poloze vždy lehce zapružte. Předtím můžete po dobu 5–7 sekund zatlačit temenem proti rukám.



Položte ruce konečky prstů na ramena, prsty směřují k lopatkám a lokty vpřed. Hlavu vysunujte vodorovně dopředu a dozadu. Hlavu nepředklánějte.



Prsty jedné ruky přiložte na tu část krční páteře, kterou procvičujete. Druhou ruku přiložte na protilehlý spánek. Zatlačte mírně po dobu 5–7 sekund proti ruce položené na spánek. Pak vedte rukou hlavu do úklonu až nad místo, kam jste přiložili prsty, a zapružte. Cvik provádějte jen malou silou. Opakujte střídavě vpravo a vlevo.



Rozpažte a roztáhněte prsty. Palec směřuje na jedné straně dolů, na druhé nahoru. Otáčejte a suňte hlavu co nejvíce na tu stranu, kde je ruka palcem dolů. Pak hlavu pomalu otáčejte a suňte ji na opačnou stranu a zároveň přetáčejte i dlaně tak, aby pohled směřoval vždy k ruce s palcem dolů.

### Cvičení vleže

Cviky provádějte na rovné pevné podložce. Paže jsou připeřeny dlaněmi k podložce.



Hlava spočívá na podložce. Ramena tlačte směrem k nohám, hlavu vysunujte vzhůru a krční páteř tlačte co nejvíce k podložce.



Pomalou zvednete hlavu od podložky a přibližujete bradu k hrudní kosti. Provedte pohyb bradou na stranu směrem k jednomu rameni, pak zpět do výchozí polohy a na druhou stranu.



Hlava zůstává na podložce, volně otáčejte hlavou vpravo a vlevo.

## CVIKY K UVOLNĚNÍ HRUDNÍ PÁTEŘE

### Cvičení vkleče



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Bederní páteř zpevněte stažením břišních a hýžďových svalů. Při nádechu vyhrbte hrudní páteř, hlavu schovejte mezi paže („kočičí hřbet“). Při výdechu hrudní páteř prohněte směrem k podložce a hlavu mírně zakloňte.



Stejný cvik provádějte opření o lokty.



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Jednu paži upažte do výšky a podívejte se za ní. Hlava a trup se otáčejí na stranu upažené paže. V krajní poloze paži zakmítejte. Cvik provádějte střídavě na obě strany.



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Vychylujte na tutéž stranu trup a pánev. Dostatečného vychýlení pánve dosáhnete sunutím nohou ve směru vychýlení. Současně se tímto směrem podívejte. Opět provádějte střídavě na obě strany.



## CVIKY K UVOLNĚNÍ HRUDNÍ PÁTEŘE

### Cvičení vsedě



Opřete se o opěradlo židle, paže nechte volně podél těla. Při nádechu mírně upažte, ramena tlačte vzad, lopatky stahujte k sobě, hlavu a horní část zad tlačte dozadu (nezaklánějte se však). Při výdechu se uvolněte.



Posadte se na židli proti stěně. Dlaně a lokty opřete vodorovně o stěnu, čelo opřete o hřbet rukou. Při nádechu záda vyhrbte, při výdechu prohněte.



Spojte ruce za hlavou. Při nádechu tlačte lokty od sebe, při výdechu uvolněte.



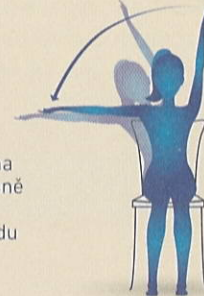
Z paží vytvořte „svícen“, ramena stáhněte dolů. Při nádechu se narovnejte, při výdechu spojte paže před obličejem dlaněmi a lokty k sobě, hlavu mírně předkloněte, záda vyhrbte.



Paže nechte volně podél těla a opisujte rameny kruhy dopředu i dozadu.



Upažte a oběma pažemi současně opisujte malé kroužky dopředu i dozadu.



Upažte, dlaně směřují nahoru. Proveďte úklon vlevo a současně vzpažte pravou paži. Snažte se přitom dotknout levé ruky. Totéž opakujte na druhou stranu.

## CVIKY K UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE

### Cvičení vkleče



Natažené paže opřete o podložku asi 30–50 cm vysokou a zpevněte břišní a hýžďové svaly. Střídatě co nejvíce vyhrbujte a prohýbejte bederní páteř.



Jednu paži zvedněte co nejvíce stranou a podívejte se za ní. Zvednutou paži několikrát zapružte (neprovádějte však švih). Opakujte 3–5× na jednu stranu a pak opět 3–5× na druhou stranu.

### Cvičení vleže



Vleže na zádech pokrčte kolena a krční a bederní páteř tlačte k podložce.



Kolena nechte pokrčená a mírně roztáhněte nohy od sebe. Zvolna přetáčejte kolena na jednu stranu a současně hlavu na druhou stranu.



Vleže na zádech s pokrčenými koleny předpažte a nadechněte se. Při výdechu postupně zvedejte hlavu, ramena a lopatky od podložky. Pomalu pokládejte zpět a uvolněte se.



Pokrčené nohy mírně roznožte. S nádechem postupně zvedejte pánev a hrudní páteř do výše lopatek, s výdechem se vracíte zpět a bederní páteř tlačte k podložce.



Skrčte kolena nad břichem a uchopte je rukama. Hlava zůstává na podložce. Při nádechu tlačte kolena do dlaní, při výdechu se uvolněte a přitáhněte kolena k hrudníku.



Vleže na břicho vzpažte, čelem se opřete o podložku. Vytahujte co nejdále pravou ruku a levou nohu a naopak.



Vleže na břicho opřete čelo o složené ruce. Skrčte jednu nohu a přibližujte k sobě koleno a loket. Provádějte střídavě na obě strany.

### Cvičení vstoje

V mírném stoji rozkročným uvolňujte bederní páteř mírnými záklony a úklony. Páteř přitom zpevněte dlaněmi nad procvičovaným místem. Záklony a úklony provádějte ve výdechu s opakovaným zapružením.



Lopatky a ramena táhněte šikmo dolů k páteři. Dlaně směřují vpřed. Zatáhněte břicho a hýždě.