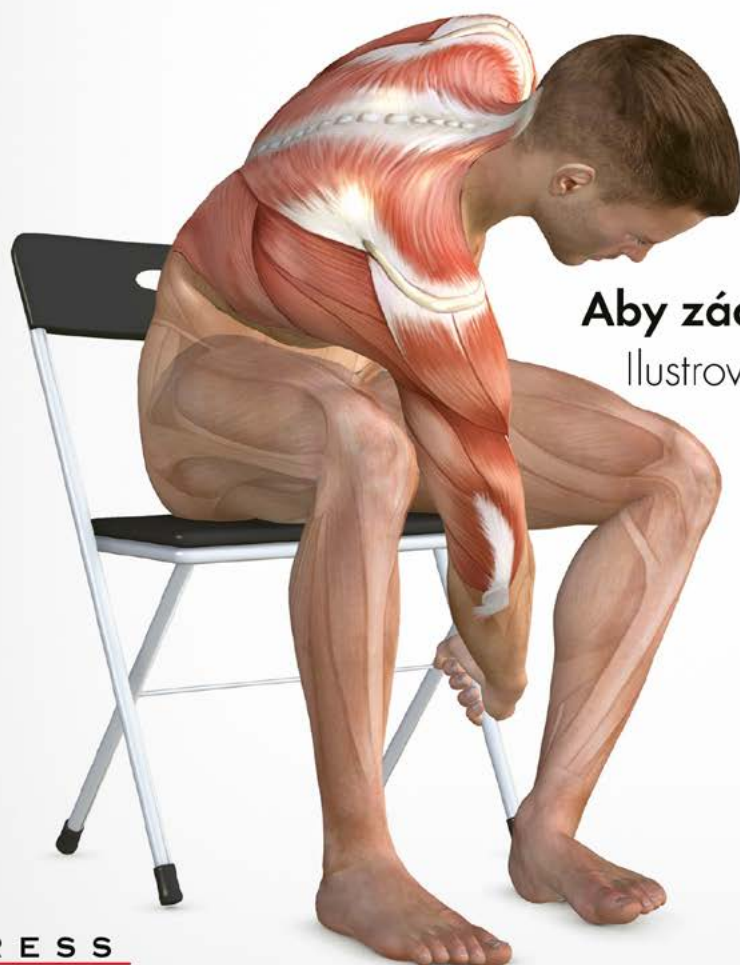


DR. PHILIP STRIANO

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA ANATOMIE



Aby záda nebolela
Ilustrovaný praktický
přůvodce

Cvičení pro zdravá záda – anatomie

Aby záda nebolela – Ilustrovaný praktický průvodce

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Philip Striano, DC

Cvičení pro zdravá záda – anatomie – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

ANATOMIE

Aby záda nebolela
Ilustrovaný praktický průvodce

Cvičení pro zdravá záda – anatomie

Aby záda nebolela

Ilustrovaný praktický průvodce

Philip Striano, DC

Překlad: Svatopluk Večerek

Jazyková korektura: Kateřina Štáblková

Sazba: Jan Bazala

Obálka: Martin Sodomka

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Fotografie: Jonathan Conclin / Jonathan Conklin Photography, kromě strany 14 – © grafvision / Shutterstock.com, a kromě strany 16 – © Simon Krzic / Shutterstock.com.

Ilustrace v zadní části knihy: © Linda Bucklin / Shutterstock.com.

Modelové: Goldie Karpelová, Michael Galizia, Michael Radon.

Anatomické ilustrace: Hector Aiza / 3D Labz Animation India, s výjimkou příloh na stranách 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 43, 45, 46, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 67, 68, 69, 71, 77, 79, 85, 87, 89, 95, 101, 103, 105, 111, 114, 117, 119, 120, 121, 123, 125, 127, 131, 133, 139, 140, 145 a 147 – © Linda Bucklin / Shutterstock.com), na stranách 41 a 97 – 3D4Medical, na stranách 8 a 15 – © Alex Mit / Shutterstock.com, na straně 9 – © Sebastian Kaulitzkin / Shutterstock.com, na straně 10 – © BioMedical / Shutterstock.com, na straně 17 – © Patrick Hermans / Shutterstock.com, na straně 18 a 19 – © Linda Bucklin / Shutterstock.com.

Authorized translation from the English language edition Healthy Back ANATOMY.

© 2011 Moseley Road Incorporated

Translation © Svatopluk Večerek, 2017

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-1391-2

ISBN e-knihy 978-80-264-1410-0 (1. zveřejnění, 2017)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2017 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 24 691.

© Albatros Media a. s., 2017. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

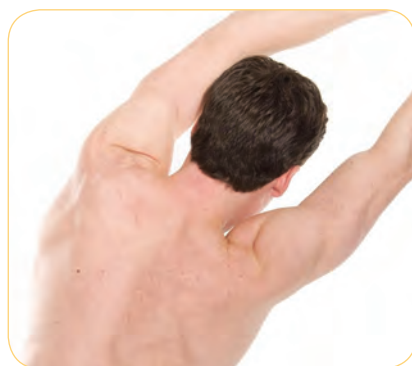


ALBATROS MEDIA a.s.

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

ANATOMIE

Aby záda nebolela
Ilustrovaný praktický průvodce



Philip Striano, DC

CPress
Brno
2017

OBSAH

ZÁKLADY ZDRAVÝCH ZAD

Anatomie zdravé páteře

Velké svaly zad

Bolesti zad

Cvičení pro zdravá záda

Jandův přístup

Anatomie celého těla

CVIČENÍ KRČNÍ PÁTEŘE

Protažení ohnutím

Izometrické ohnutí

Protažení úklonem

Izometrický úklon

Protažení rotací

Izometrická rotace

Protažení v záklonu

Izometrické natažení

Protažení horní části trapézu

Protažení zdvihače lopatky

Krčení ramen

Želví krk

Hvězdice

CVIČENÍ HRUDNÍ PÁTEŘE

Pohybový rozsah lopatek

Protažení ramen I

Protažení ramen II

Úklon stranou

Protažení širokého svalu zádového

Protažení prsou

Otvírání knihy

Vytočení na židli

Spojení rukou za tělem

Ručkování

Ručkování kolem

Upažení zdola na gymnastickém míči

6 Veslování na gymnastickém míči 58

8 Natažení na míči 60

11 Natažení na míči dozadu 62

14

16 **CVIČENÍ STŘEDU TĚLA 64**

17 Udržování rovnováhy v sedu 66

18 Udržování stability ve stoji 68

Natažení ve stoji 69

20 Základní zkracovačky 70

22 Zkracovačky s výkopem 72

23 Poloviční zdvih 74

24 Zdvih na břiše 76

25 Protažení svalu hruškovitého v sedu 78

26 Protažení svalu hruškovitého 79

27 Rotace v ruském sedu 80

28 Nízký zdvih 82

29 Rotace v obráceném mostu 84

30 Rolování na míči v obráceném mostu 86

31 Zdvihy s medicinbalem 88

32 Rovné rolování dolů 90

33 Ukazovátko 92

34 Prkno 94

Prkno zepředu 96

36 Krokování stranou 98

38 Zdvih na gymnastickém míči 100

40 Dolů hledící pes 102

41 Příčný břišní sval 104

42 Zkracovačky s rotací 106

44 Vytočení 108

46 Prkno zboku 110

47

48 **CVIČENÍ BEDERNÍ PÁTEŘE 112**

50 Podsazení pánve 114

52 Podsazení pánve v sedu 115

54 Ohnutí ke špičkám 116

56 Přitažení kolene k hrudníku 118



Protažení páteře	120
Rotace dolní části zad	121
Pozice dítěte	122
Protažení kočka a pes	124
Kroužení boky	126
Plavání	128
Most	130
Most se zvednutou nohou	132

CVIČENÍ DOLNÍ ČÁSTI TĚLA 134

Protažení kvadricepsů	136
Protažení iliotibiálního vazů	138
Protažení hamstringů I	140

Protažení hamstringů II	141
Výpad dopředu	142
Protažení flexorů kyčle	144
Protažení kyčlí	146

VZOROVÉ TRÉNINKY 148

Krční/hrudní páteř	150
Bederní páteř/střed těla pro pokročilé	152
Zpevnění zdravých zad & budování svalů	154

Slovník – obecné názvy	156
Poděkování	158

ZÁKLAD PRO ZDRAVÁ ZÁDA



Bolest dolní části zad a krku je dnes jedním z nejběžnějších zdravotních problémů u dospělých. Bolest dolní části zad je druhým nejčastějším důvodem, proč lidé navštíví svého praktického lékaře. Naše populace stárne a navíc lidé stále více žijí sedavým způsobem života. Díky tomu postihne bolest zad či krku dříve či později daleko více lidí než dříve.

Existuje mnoho společných rizikových faktorů pro vznik bolestí zad a krku. Patří mezi ně věk, obezita, fyzická aktivita (buď je jí příliš moc, nebo příliš málo), špatné držení těla, psychický stres, trauma a nevyužívání poznatků ergonomie.

Díky vlastní aktivitě a znalostem můžete snížit svou náchylnost k bolesti zad a krku. Uvědomte si, které z potenciálních škodlivých faktorů se ve vašem životním stylu objevují. Dbejte na své celkové zdraví. Vaše tělo s vámi neustále hovoří – naslouchejte mu. Bolest a únava jsou dva výstražné signály, které k vám tělo vysílá. Něco udělejte, jezte, odpočívejte, cvičte. Získejte znalosti o tom, jak tyto činnosti provádět správně a v jakém ideální množství.

Tato kniha poskytuje průměrně zdravému člověku nástroje, jak preventivně zamezit chronickým bolestem zad a krku. Pokud v současnosti procházíte vážným zraněním zad nebo krku, poraďte se, prosím, se svým fyzioterapeutem předtím, než začnete s protahovacími nebo posilovacími cviky.

Je nesmírně důležité prohřát se dříve, než budete provádět protahovací nebo posilovací cvičení. Nemůžete protahovat nedostačtěně prohřáté nebo ochablé svaly – to by mohlo vést k natržení

svalových vláken. Běh nebo chůze trvající několik minut, nebo dokonce horká sprcha nebo koupel vám prohřejí svaly před cvičením. Zvětší se průtok krve, zvláční se klouby, a tím se připravíte na bezpečné provádění cviků. Hlídejte si svůj pitný režim, tělo potřebuje zhruba 2 litry vody za den. Zabráňte dehydrataci a umožníte tělu zbavit se toxinů, které se během cvičení vytvoří.

V případě, že se zraníte, nezaohřívejte zraněné místo. Používejte led na zraněnou oblast prvních čtyřicet osm hodin po vzniku zranění. Aplikujte ledování pořádně po dobu dvaceti minut, potom ledový obklad na hodinu odstraňte a opakujte. Ledování můžete opakovat několikrát v průběhu dne. Účinkem ledu se sníží zanícení. Pokud led necháte na zraněném místě déle než dvacet minut, může se dostavit opačná reakce, vaše tělo přeneso do zraněného místa tekutinu, zánět se zvětší, a stav zranění se tím zhorší. Pokud budete ledovat pořádně a ihned po vzniku, můžete významně snížit dobu trvání a intenzitu zranění. Po prvních dvou dnech můžete postižené místo prohřát. Pokud si myslíte, že charakter vašeho zranění vyžaduje lékařské posouzení, vyhledejte specialistu.

ANATOMIE ZDRAVÉ PÁTEŘE

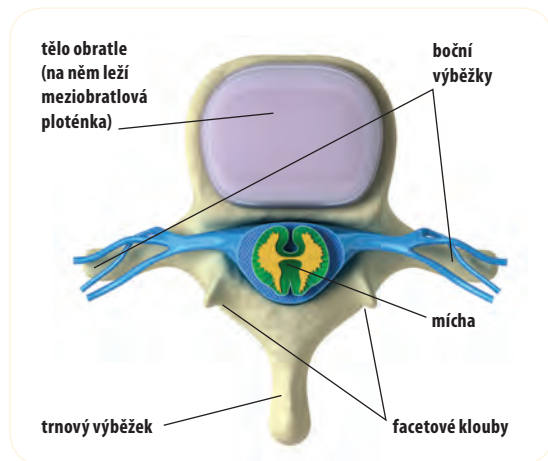
Páteř je výsledkem mimořádné dovednosti anatomického inženýrství přírody, tvoří hlavní oporu vzpřímeného stoje a umožňuje ohnutí dopředu, dozadu a na obě strany, stejně tak jako vytáčení a rotaci. Pátevní kanál chrání míchu, která tvoří „dálnici“ nervového systému, po níž proudí informace z mozku ke svalům, ale také do mozku z kůže a jiných struktur.

Obratle

Dvacet čtyři kostí zvaných obratle je sestaveno do sloupce, který tvoří páteř. Páteř je rozdělena do třech částí: krční páteř, hrudní páteř a bederní páteř. Krční páteř představuje sedm krčních obratlů a označujeme je C1 až C7. První krční obratel se jmenuje atlas (česky nosič), nese lebku. Dvanáct obratlů horní a střední části zad jsou hrudní obratle, označované jako Th1 až Th12. Obratle dolní části zad, tedy bederní obratle, se nazývají L1 až L5. Pod posledním z nich leží kost křížová, která je také součástí páteře, vznikla srůstem dalších pěti původních obratlů. Je to kost trojúhelníkovitého tvaru, která se nachází mezi pánevními kostmi. Na jejím dolním konci leží kostrč, zakrnlý ocásek, a ta také vznikla tak, že několik původních obratlů srostlo.

Každý z obratlů (vyjma atlasu) má velkou rovnou plochu zvanou tělo obratle, která je tvořena množstvím kostní hmoty. Zezadu je připojen ke každému obratlovému tělu oblouk obratle, který vzniká srůstem dvou párových kostí: pedikly se napojují po každé straně na tělo obratle a rostou přímo dozadu; dvě laminy dotvářejí prstenec obratlového oblouku. Každá z nich se na jednom konci pojí s jedním pediklem, na druhém se spojují laminy dohromady. V místě spojení obou lamin vzniká trnový výběžek; v místě spojení pediklu a laminy se nachází facetový kloub. Trnové výběžky můžete u hubených lidí vidět i cítit – když se předkloní, najdeme je snadno, jak tvoří „cestičku“ prostředkem zad. Obratle nad sebou leží jako sloupec, v otvoru mezi obratlovým tělem a obloukem probíhá mícha takto vytvořený pátevní kanál ji chrání.

Kloub nazvaný meziobratlový kloub spojuje každý sousední obratel s obratlem pod ním. Meziobratlové klouby jsou klíčovým spojením celého pátevního řetězce a umožňují pohyby páteře. Podél meziobratlových kloubů probíhají po celé délce páteře tenké vazy, společně s menšími vazy přidržují obratle u sebe. Bezpočet svalů připojených k obratlům řídí pohyby páteře.



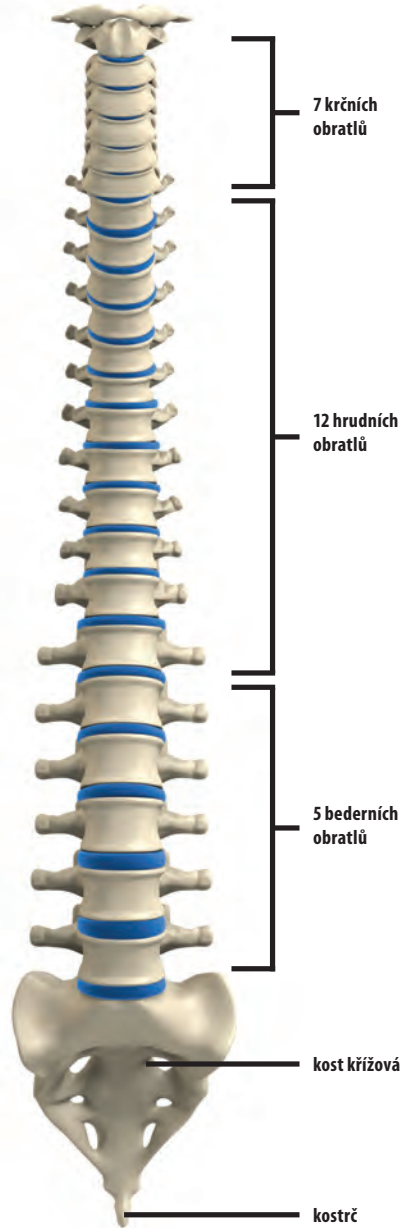
pohled zezadu



pohled z boku



pohled zepředu



ZAKŘIVENÍ PÁTEŘE

Pokud se podíváte z boku na zdravá záda, můžete vidět zakřivení páteře. Krční páteř by měla být vyklenutá lehce směrem dovnitř. Toto se nazývá krční lordóza. Hrudní páteř se klene ven - toto je hrudní kyfóza - a bederní zase dovnitř, takže zde máme analogicky bederní lordózu. Pokud jsou tato zakřivení příliš velká, nazýváme to hyperlordózou (krční a bederní) či hyperkyfózou (hrudní). Někdy se, ne zcela přesně, název „lordóza“ používá pro hyperlordózu a název „kyfóza“ pro hyperkyfózu.



mícha, která probíhá od hlavy až k obratli L2. Mícha je jako dlouhá rozvětvená telegrafní síť tvořená z milionů nervových vláken, které přenášejí nervové signály mezi mozkem a tělem. Míchou proudí informace z mozku k orgánům, které mají na povel mozku něco vykonat, současně tam proudí informace z různých částí těla o tom, jaké jsou vjemy, které působí na různé části těla (chladné, teplé, tlačící, bolestivé). Mícha sama umí zprostředkovat některé reflexy.

Nervy procházejí přes meziobratlové otvory, což jsou malé tunely po obou stranách v místě spojení dvou obratlů. Nervy z bederní páteře vedou k pánevním orgánům a dolním končetinám.

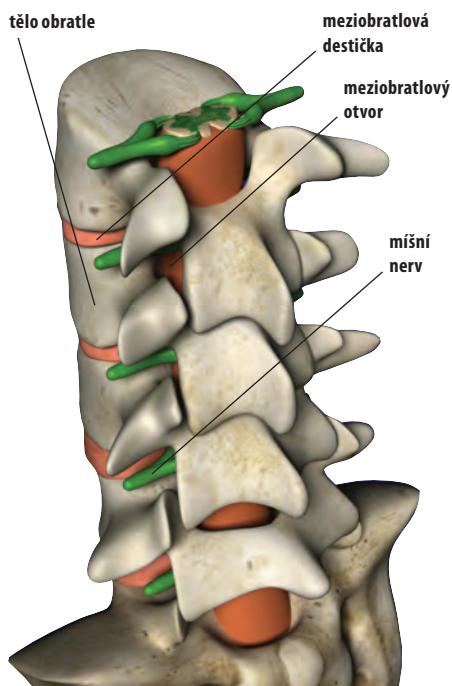
K 12 obratlům hrudní páteře se pojí 12 žebér zprava a 12 zleva. Většina z nich kromě těch nejnižších se spojuje vpředu na hrudní kosti.

Meziobratlové ploténky

Jednotlivé obratle jsou odděleny meziobratlovými destičkami, které leží na vrcholu obratlového těla a fungují jako tlumič nárazů mezi kostmi. Tuto destičku si můžeme představit jako matraci. Má tuhý obal z vaziva, takzvaný vazivový prstenec ploténky. Uvnitř je měkké jádro. Zmlada jádro obsahuje spoustu vody, ale postupně s věkem vodu ztrácí a zplošťuje se.

Nervy

Uvnitř páteřního kanálu, který tvoří vzájemně propojené obratle, leží



VELKÉ SVALY ZAD

Nejdůležitějším úkolem zádových svalů je provádět koordinované pohyby zad a tvořit oporu páteři. Současně s tím umožňují pohyb: ohýbání, vytáčení a protahování. Existují tři velké svalové skupiny: povrchové svaly, které fungují společně s horními končetinami, svaly střední vrstvy zad v oblasti hrudi a hluboké svaly uložené kolem páteře.

Povrchové svaly

Povrchová vrstva svalů jsou ty, které leží těsně pod kůží. Existuje pět párů svalů, které ji tvoří: široký sval zádový, sval trapézový, velký a malý rombický sval a zdvihač lopatky.

Široký sval zádový je největší a nejsilnější zádový sval. Hlavní funkci je připevnění horních končetin k trupu, pomáhá při otáčení v rameni směrem dozadu a účastní se při narovnávání trupu.

Oba trapézové svaly dohromady připomínají tvarem diamant mezi krkem, rameny a zády. Tyto svaly pohybují lopatkou na bezpočet různých způsobů a umožňují pohyby, jako je krčení ramen, při kterých se ramena zvedají přímo nahoru. Trapézové svaly také pomáhají při otáčení

hlavou a krkem a pomáhají fixovat paže k trupu.

Rombické svaly (velký a malý) jsou známé jako „držící“ svaly, leží mezi lopatkami a pomáhají při vytáčení, zvedání a stahování lopatek k sobě.

Zdvihače lopatek vedou podél zadní strany krku. Tyto svaly se účastní zdvihu lopatky nahoru a pomáhají tak při pohybech ramenou.

Svaly střední vrstvy zad

Svaly, které leží pod povrchovou vrstvou svalů, jsou svaly střední vrstvy zad. Jedná se o zadní horní pilovitý sval a dolní zadní pilovitý sval. První z nich vede k horním žebřům a pomáhá rozpínat hrudník při nádechu; druhý vede k dolním



U zdravých zad pracuje komplex svalových skupin v souladu tak, aby podporovaly páteř a pomáhaly udržet vzpřímené držení těla. Velké skupiny svalů také umožňují pohyby trupu, vytáčení a ohýbání v mnoha směrech.

žebrům a při výdechu je táhne zpět dolů.

Hluboká vrstva

Svaly uložené v hluboké vrstvě jsou nejvytíženější, protože zodpovídají za vzpřímené držení těla, ať už sedíte nebo stojíte. Tyto hluboké svaly zahrnují skupinu vzpřimovače páteře a hluboké svalstvo krční.

Vzpřimovač páteře je také párový sval, respektive svazek svalů vedoucí od pánve nahoru po obou stranách páteře. Tato skupina svalů přispívá ke vzpřímenému držení těla.

Hluboké svaly krku připomínají vzpřimovač páteře v tom, že jsou to také pásovitě svaly podél páteře na zadní straně krku.

Dále do této skupiny patří i drobné svaly, které jsou mezi jednotlivými obratli. Souhrnně se jim říká tzv. hluboký stabilizační systém zad.

Další svaly

Zdravá záda závisí na dalších svalech, aby mohla fungovat, jak se patří. Konkrétně jde o svaly břicha, hrudníku a dolní části trupu.

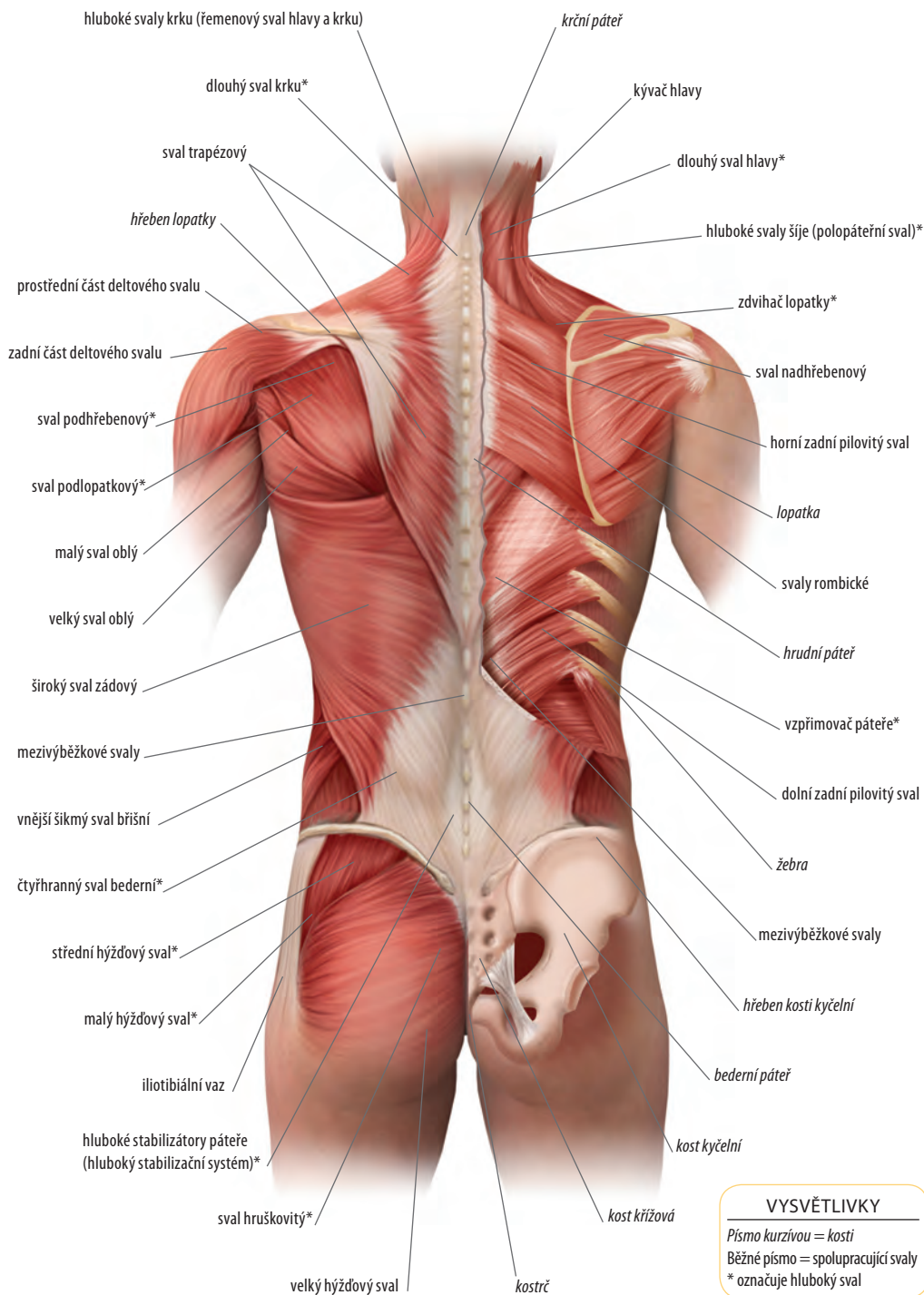
V těsném vztahu k zádovým svalům jsou svaly ramenou. Deltový sval se nachází na povrchu nad ramenem. Má přední, střední a zadní část. Z lopatky směrem k ramennímu kloubu jde několik svalů známých pod pojmem rotátorová manžeta. Tyto svaly stabilizují rameno a účastní se, jak název napovídá, otáčení (rotací) v ramenním kloubu. Patří mezi ně sval podhřebenový, sval podlopatkový, sval nadhřebenový a malý sval oblý.

Mezi svaly trupu, které mají vliv i na záda patří velké prsní svaly umístěné na hrudníku, protože hýbou horními končetinami (v minulých odstavcích jste mohli postřehnout více svalů, které mají také souvislost s pohyby ramenou a paží). Dále se jedná o svaly břicha: přímý břišní sval, který je ve středu, ohýbá trup dolů, příčný břišní sval, který se nachází napříč dolní polovinou břicha a jeho práce je důležitá pro stabilitu celého trupu. Dále se jedná o šikmé břišní svaly, které leží po stranách přímého břišního svalu. Způsobují úklony trupu do stran, podílejí se na rotacích trupu.

Dohromady se svalům břicha a zad pod hrudníkem říká svalový korzet trupu.

Velké svaly dolních končetin můžeme rozdělit do tří skupin: čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy a lýtkové svaly. Čtyřhlavý sval stehenní se skládá z velkých svalů na přední straně stehna – široký sval vnější, široký sval vnitřní, široký sval prostřední a přímý sval stehenní. Tento čtyřhlavý sval natahuje koleno, čímž nám umožňuje chodit, běhat, skákat a dělat dřepy. Hamstringy jsou svaly na zadní straně stehna – sval pološlašitý, sval poloblanitý a dvojhlavý sval stehenní. Hamstringy vedou od kyčle ke kolenu a hýbou tedy oběma klouby - koleno ohýbají, kyčel natahují. Stejně jako čtyřhranný sval stehenní je tato skupina svalů klíčová pro naši schopnost chodit, běhat a skákat.

Velké svaly lýtky jsou dvojhlavý sval lýtkový a platýzový sval. Oba umožňují postavit se na špičku a odlepit tak od země patu.



VYSVĚTLIVKY

Písmo kurzívou = kosti

Běžné písmo = spolupracující svaly
* označuje hluboký sval

BOLESTI ZAD

Záda jsou úžasnou soustavou kostí, vazů, šlach, svalů a nervů uspořádaných do jednoho celku tak, aby to byl celek pružný a silný zároveň. Tak jako kdekoli jinde v těle může vzniknout více důvodů, proč nás naše záda, tento vysoce sofistikovaný „celek“ rozbolí.



Hledání příčin

Bolest zad má různé příčiny. Někdy se vlivem problému vzniklého původně na zádech v páteři mohou objevit i bolesti či pocity mravenčení nebo mrtvění na horních či dolních končetinách.

Jednou z příčin bolestí zad je třeba podráždění nervových kořenů procházejících z míchy skrz meziobratlové otvory či podráždění nervů v jejich dalším průběhu. Dalším možným důvodem je přetížení svalů nebo zranění kostí páteře či vazů. Dále může být zdrojem bolesti v zádech postižení meziobratlových plotének a meziobratlových prostor. Další možné důvody bolestí, které mohou být spojeny s některými druhy rakoviny či se zánětem, jsou již nad rámec této knihy.

Bolest v krční oblasti

Bolest v krční oblasti je obvykle způsobena přetížením svalů nebo vazů. Tento typ bolesti vycházející z přetížení se obvykle urovná časem. Avšak jsou-li krční problémy spojeny s vyzařováním bolesti do horních, anebo/a dolních končetin, s poruchou jejich pohyblivosti či poruchou citu, neměly by se podcenit a je nutné je konzultovat s lékařem. Možnosti léčby se liší v závislosti na specifické diagnóze.

Bolest v hrudní oblasti

Hrudní páteř má nejmenší pohyblivost, a proto jsou její bolesti nejméně časté. I tady se však může vyskytnout přetížení svalů a vazů.

Bolest v bederní oblasti

Bederní páteř má velkou pohyblivost a vedle toho je jejím úkolem nést váhu trupu, což znamená, že je mnohem náchylnější ke zraněním než hrudní páteř. Ve své podstatě polovina práce při ohnutí trupu dopředu vychází z kyčlí a druhá polovina vychází z dolní části páteře, z čehož většina se děje dole, v oblasti obratlů L4–L5 a L3–L4. S přihlédnutím k tomuto není divu, že tyto oblasti jsou postižené nejčastěji a že vzniká bolest. Široký pohybový rozsah také znamená, že nejnížší destičky (L4–L5 a L5–S1) jsou nejvíce namáhány a výsled-

kem může být jejich vyhřeznutí. Vyhřeznutá destička může vyvolat bolest v dolní části zad, který může být spojen s vyzařováním bolesti či znecitlivěním na zadní části dolních končetin až k patám. Tento stav je znám jako ischias.

Nejčastější příčinou bolesti v dolní části zad je přetížení svalů. Stejně jako u přetížení krku i tyto oblasti se často časem srovnají.

Stlačení obratlů

Trauma může vést k zlomení stlačení obratlů, ale u zdravého dospělého musí jít o velký nápor, aby došlo ke zlomení kostí páteře. Obratlová těla páteře jsou vytvořena, aby nesla váhu těla, ale s věkem kosti slábnou a právě osteoporóza zvyšuje náchylnost ke zlomeninám stlačení obratlů, takže někdy může dojít ke zlomení i malou silou. Nejběžnějším místem pro zlomeniny stlačením je dolní část zad. Tyto zlomeniny mohou vést k chronickým bolestem zad a k rozvoji nevyrovnanosti páteře nebo její deformaci.

Degenerace destiček

S věkem dochází k vysychání destiček a jejich tuhnutí, je pro ně obtížnější přizpůsobit se stlačení. Pro některé jedince může být postupující věk příčinou chronických nebo akutních bolestí.

Bolest v křížové oblasti

Pod bederní páteří je křížová kost, což je kost, která tvoří zadní část pánve. Spojení kosti křížové s kostmi kyčelními je kloubní. Bolest křížové

kosti často pochází ze špatné funkce těchto kloubů. Tato bolest je běžnější u mužů než u žen.

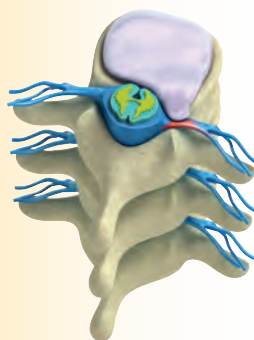
Bolest svalů a vazů

Dvě nejběžnější příčiny bolesti zad jsou nadměrné napětí či namožení svalů anebo přílišné natažení či natržení vazů. Ačkoli příčiny jsou rozdílné, obojí má stejné symptomy: bolest a svalové křeče. Tyto symptomy jsou výsledkem zánětu měkké tkáně, ke kterému dochází po přetížení i po výronu. Protože bederní páteř se účastní skoro všech pohybů, přetížení nebo výron bederních svalů jsou nejběžnějším onemocněním zad.

STLAČENÝ A SKŘÍPNUTÝ NERV

Protože meziobratlové destičky sedí přesně před každým nervovým výběžkem, výduť nebo vyhřeznutí destičky může vést k tlaku na nerv, a je tak příčinou bolesti.

Na zadní straně výběžků jsou klouby. Klouby mohou vytvářet kostní ostruhy a kostní ostruha může přecházet do kanálku blízko dírký a velmi bolestivě skřípnout nerv.



CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Profesor Vladimír Janda byl neurolog a rehabilitační lékař narozený v Československu a renomovaný praktik a lektor v oblasti péče o zdraví svalů a kostí. Jandovo učení je dnes přijímáno a praktikováno chiropraktiky, fyzioterapeuty a lékaři po celém světě.

Jandova pozorování a výzkum vedly k jeho objevu předvídatelných vzorců svalové nerovnováhy po celém těle. Pojmenoval tyto nerovnovážné stavy jako horní a dolní zkřížený syndrom. Janda si všimnul, že pozice, které vedou k dlouhotrvajícímu statickému držení těla, jako je celodenní sezení na židli nebo spaní na mnoha polštářích pod hlavou vede k předvídatelným svalovým vzorcům. Pokud je nějaký sval příliš dlouho „v práci“ - to znamená pokud je příliš dlouho pod zvýšeným napětím, třeba i z toho důvodu, že je zkrácen, vede k oslabení či ochabnutí svalu, který má právě opačnou funkci (ten obvyk-

le leží na opačné straně těla). Tomuto jevu se říká reciproční inhibice. Pokud se toto v těle děje, znamená to, že naše svaly mezi sebou nemají normální „spolupráci“ a nemají vhodné napětí, mění se pak postura člověka i jeho způsob pohybu. Na základě toho jsou svaly a klouby více zatěžovány, což vede k bolesti kloubů nebo k bolestivosti měkké tkáně.

Horní a dolní zkřížený syndrom jsou běžné obtíže chronického charakteru, to znamená, že problémy přetrvávají déle než osm týdnů. Abyste dosáhli odstranění této nerovnováhy, je třeba určit zkrácené svaly, protahovat je a současně posilovat související ochablé svaly. Toto cvičení povede k zlepšení rovnováhy a umožní vhodné znovuoobnovení svalových vzorců směrem k normálnímu fungování. Na druhé straně se takto sníží bolest, zbytečné zatížení a předčasná degenerace kloubů.

Mnoho věcí může způsobit chronickou svalovou nerovnováhu, včetně špatného držení těla: mezi nimi svalové přetížení, špatná funkce kloubů, špatné pohybové stereotypy, úraz nebo i třeba „obyčejný“ psychický stres. Abyste zabránili nerovnováze, musíte určit související faktory a potom vyhledat prostředky a cvičební programy sestavené odborníky na péči o zdraví. Můžete protahovat a posilovat svaly pravidelně, ale pokud neodstraníte příčinu, nenormální vzorce se budou tvořit opakovaně.

CVIČEBNÍ POMŮCKY

Několik málo cvičebních pomůcek vám může pomoci zvýšit účinnost cvičení. Třeba malé ruční činky, medicinbal a gymnastický míč.

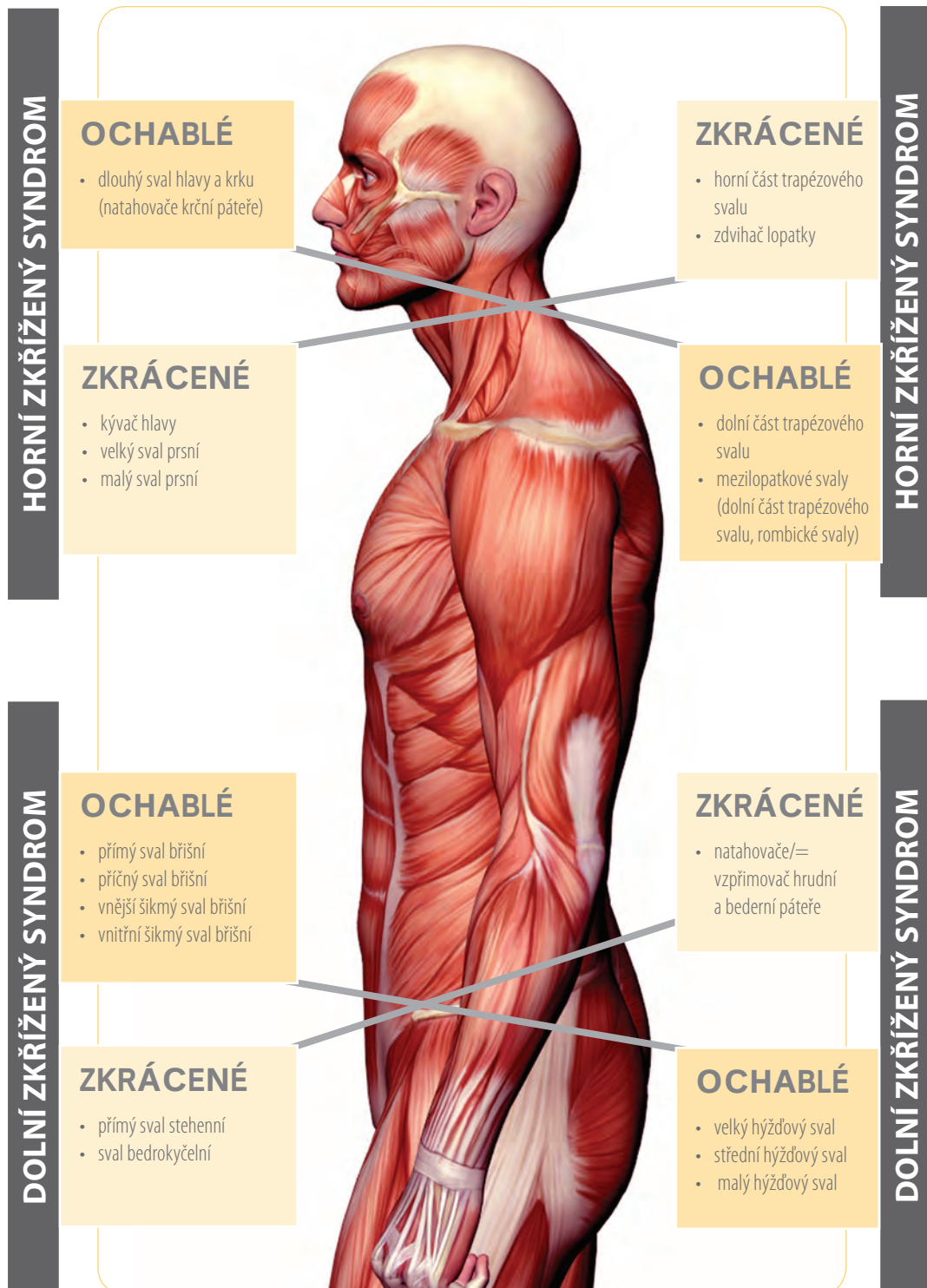
Gymnastický míč, který se uvádí ve spoustě následujících cvičení, je velký nafukovací míč určený pro velké zatížení s průměrem 30–76 cm. Míč je nestabilní, musíte neustále během cvičení balancovat, což vám pomáhá zlepšovat rovnováhu a flexibilitu.

Gymnastické míče byly původně navrženy pro fyzioterapeutické a chiropraktické pacienty, ale nyní jsou běžnou pomůckou v mnoha

fitness programech, včetně jógy a posilování středu těla. Gymnastický míč se vyrábí v různých velikostech, takže pokud si nějaký budete pořizovat, zkontrolujte, zda jste přihlídlí ke své váze a výšce.



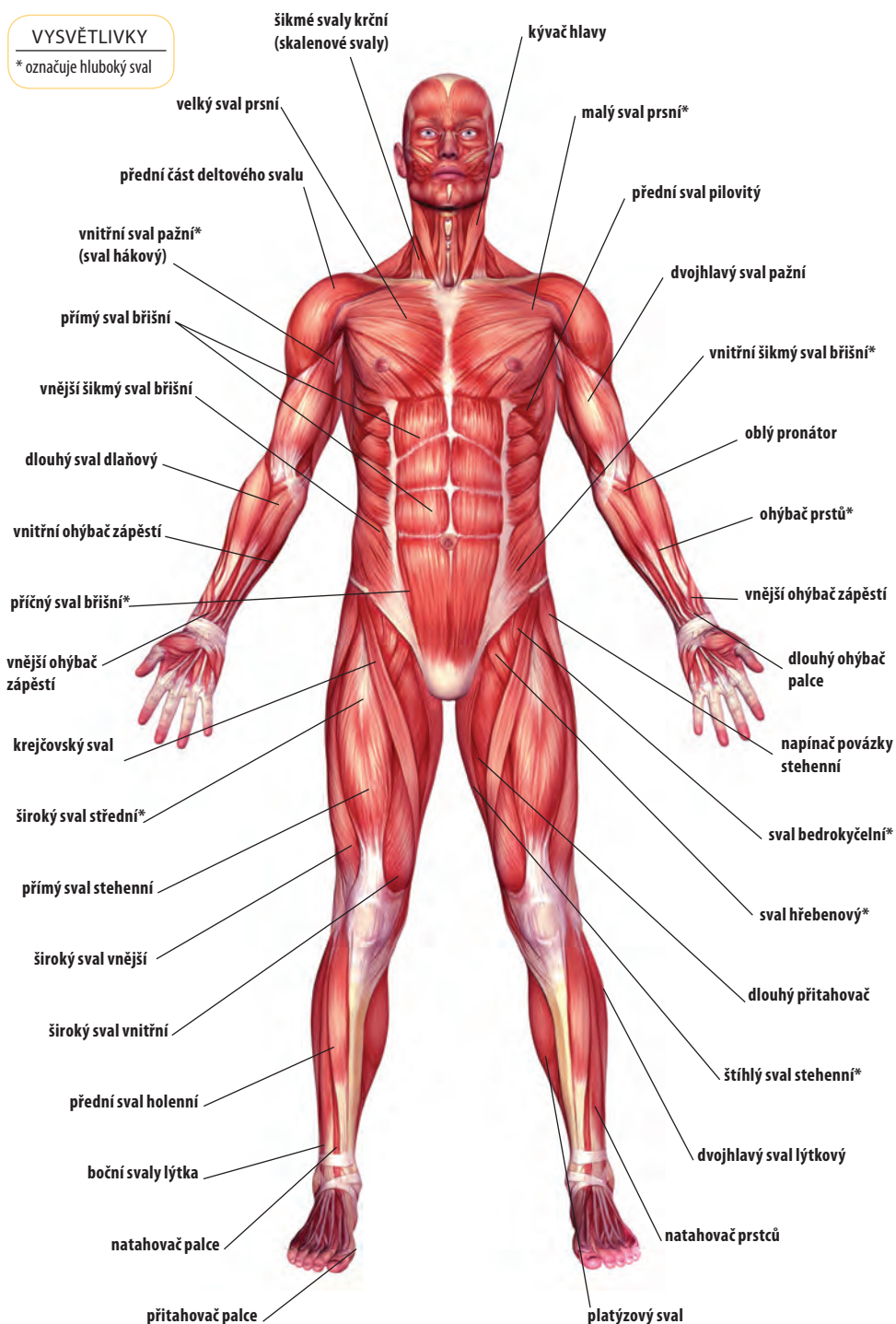
JANDŮV PŘÍSTUP

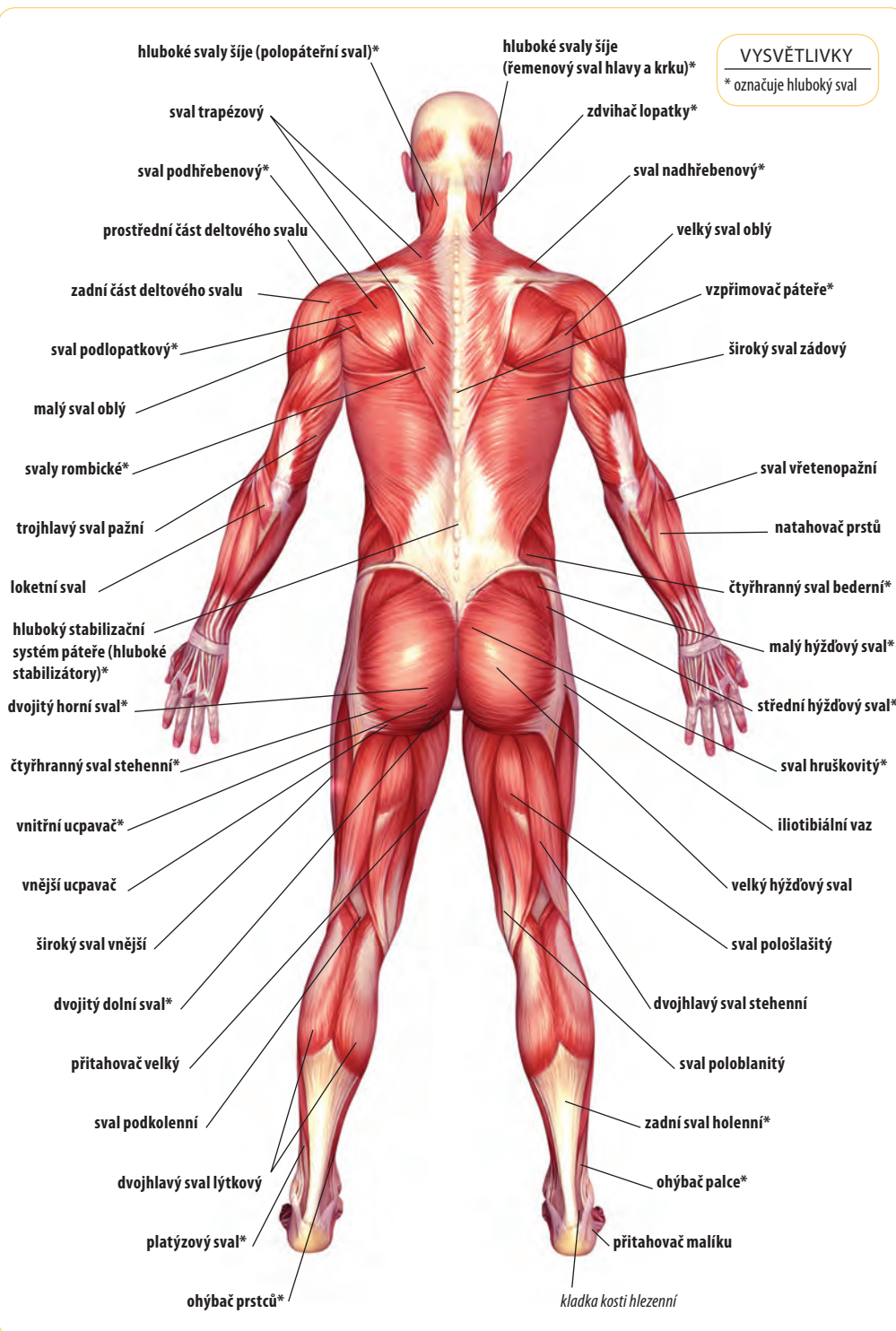


ANATOMIE

VYSVĚTLIVKY

* označuje hluboký sval





CVIČENÍ KRČNÍ PÁTEŘE



Ačkoli bolesti v oblasti krční páteře většinou neznamena-
jí nic vážného, je to obecný problém vyskytující se mezi dospě-
lými. Počínaje hodinami strávenými před našimi počítači a konče
posedáváním u televize, mnoho z nás si přivodilo špatné držení
těla. Přetížení, zranění a problémy jako artróza nebo skřípnutí nervu
mají za následek bolesti za krkem a omezenou pohyblivost krku.

Zdravá krční páteř je samozřejmou součástí naší snahy o zdravá
záda. Mnohé z následujících cviků jsou na pohled celkem jednodu-

ché, ale pokud se provádějí správně, mohou zaktivovat svaly

podél krční páteře a udržovat krk pružný a pohybli-

vý. Mějte na paměti, že dobrá technika prove-

dení cviků je nezbytná; jde o to rozhýbat krk

způsobem, jenž z dlouhodobého hlediska

páteř nepoškozuje. Provádějte následující cvi-

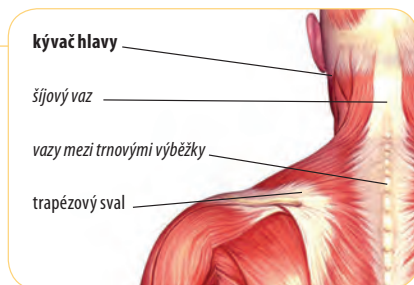
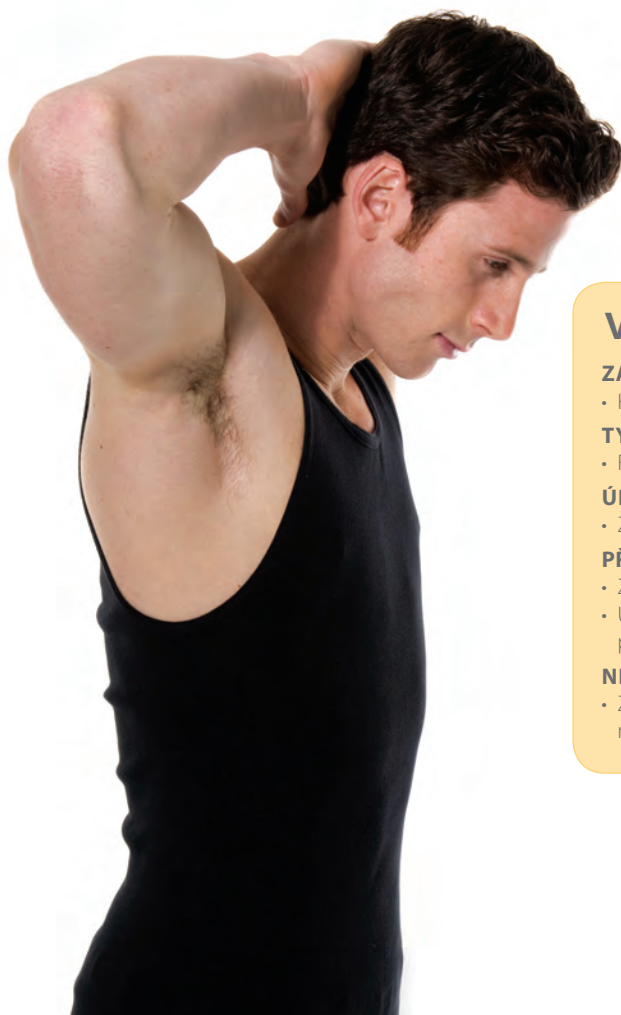
ky pomalu a opatrně – chcete cítit protažení, ne

bolest.



PROTAŽENÍ OHNUTÍM

- 1 Stojíte nebo sedíte, držte krk, ramena a trup rovně. Položte jednu nebo obě ruce za hlavu.
- 2 Pomalu přitahujte bradu směrem k hrudníku, až ucítíte protažení na zadní straně krku.
- 3 Držte deset sekund, potom třikrát opakujte



VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly

Písmo kurzívou = vazy

Běžné písmo = spolupracující svaly

* označuje hluboké svaly

NEJLEPŠÍ PRO

- kývač hlavy
- sval trapézový
- šíjový vaz
- vazy mezi trnovými výběžky

VE ZKRATCE

ZAMĚŘENÍ

- Krk

TYP

- Flexibilita

ÚROVEŇ

- Začátečníci

PŘÍNOSY

- Zlepšení rozsahu pohybu
- Úleva při bolestech v oblasti krční páteře

NEDOPORUČUJE SE, POKUD MÁTE

- Znečitlivění probíhající dolů po paži nebo do ruky

CVIČTE SPRÁVNĚ

PROVEDENÍ

- Uvolněte svaly ramen.

VYHNĚTE SE

- Netlačte do dlaní příliš silně, jde o jemné protahování.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.