

Nemocnice následné péče
Moravská Třebová

Aby záda nebolela...

Vzdělávací materiál pro pacienty a personál
Nemocnice následné péče Moravská Třebová

Kolektiv pracovníků rehabilitace

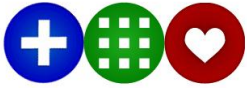
2015



Bolesti zad jsou v současnosti jedním z nejčastějších důvodů pracovní neschopnosti. Tímto problémem již netrpí pouze starší lidé, ale i lidé středního a mladšího věku.

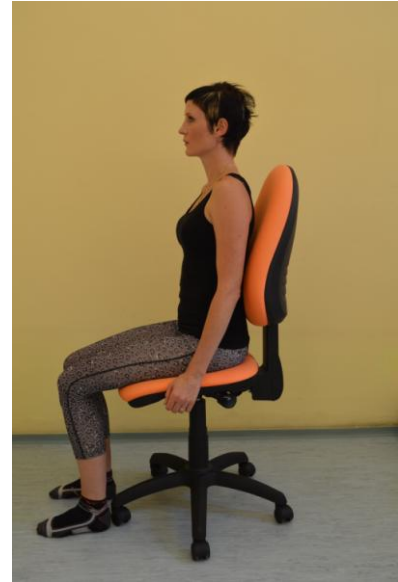
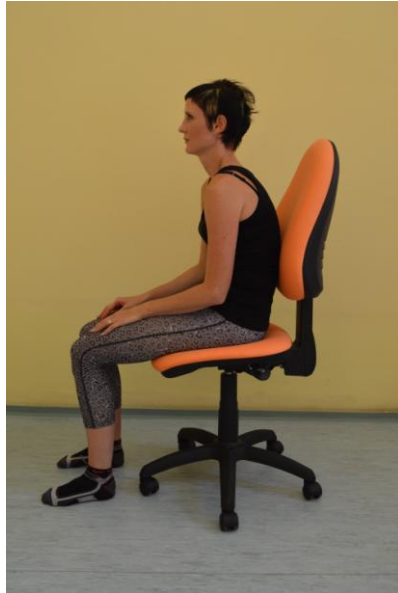
Příčinou je obvykle **životní styl**: nedostatek pohybu, jednostranné zaměstnání (ať už dlouhé sezení v kanceláři nebo monotónní manuální práce), nadváha. Vlivem těchto faktorů postupně dochází k narušení rovnováhy svalových skupin, které udržují páteř v optimální poloze. Důsledkem může být mimo jiné nadměrné napětí některých vazů a šlach, skřípnutí nervů, výhřez meziobratlové ploténky nebo nadměrné mechanické opotřebování páteře a celková ztuhlost páteře. Jen u malé části lidí je bolest zad způsobena zánětem nebo jinými poruchami.

Nejlepším způsobem, jak předcházet vzniku vážnějších problémů, je **udržovat svůj pohybový aparát v dobré kondici**. K tomu přispěje především pravidelné cvičení, správné držení těla ve stoje i vsedě, ale také dostatečná regenerace (jak aktivní, tj. protažení a uvolnění svalstva po cvičení nebo jiné fyzické zátěži, tak i pasivní, kterou představuje dostatečný odpočinek na kvalitním lůžku).



Ukázky vhodného a nevhodného držení těla při různých činnostech

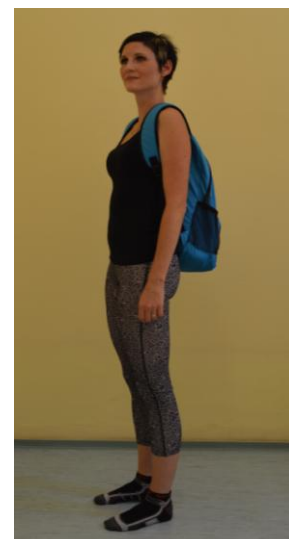
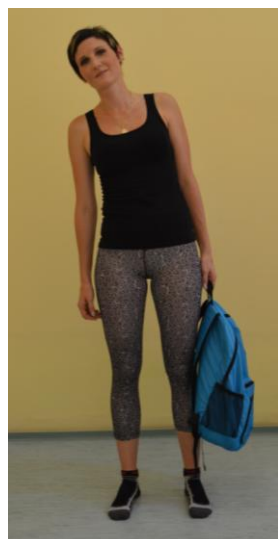
SED



Zdvih břemene



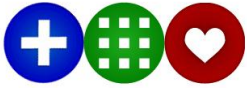
Nošení břemene





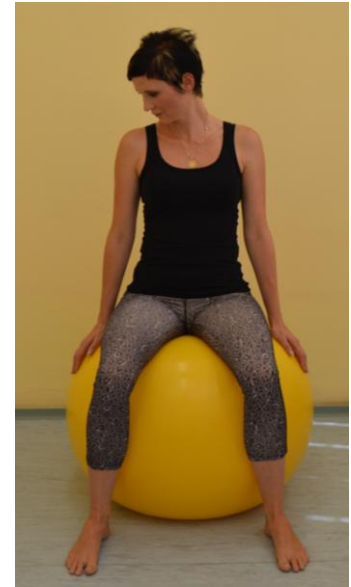
Základní principy

- Zachovávejte správné držení těla: hlavu mějte zpříma, nehrbte záda, ramena tlačte mírně vzad a dolů, neprohýbejte se v bedrech, stůjte rovnoměrně na obou dolních končetinách.
- Pokud v práci často sedíte, pořídte si kvalitní židli s oporou pro celou plochu zad, zejména v oblasti beder. Vhodné jsou opěrky pro ruce. Stůl by měl být tak vysoký, abyste se nemuseli hrbit, s dostatečným prostorem pro nohy.
- Při dlouhotrvající práci v jedné poloze (u počítače, pásová výroba) každých 20 až 30 minut vstaňte, projděte a protáhněte šjíjové a zádové svalstvo, případně svaly předloktí.
- Dbejte na správné spaní: matrace by měla být pevná, ale ne příliš tvrdá, proleželou matraci vyměňte za novou. Polštář je lepší menší a pružný.
- Pokud již trpíte bolestí zad, nenoste boty s vysokými podpatky, ale raději pohodlnou obuv s pružnou měkčí podrážkou.
- Pokud přenášíte těžké předměty, rozdělte zátěž rovnoměrně do dvou tašek nebo používejte batoh s polstrováním na zádech.
- Při zvedání těžkých břemen ze země se zeširoka rozkročte, podřepněte a s rovnými zády zdvihněte břemeno co nejbliže u těla.
- Nadměrná tělesná hmotnost zatěžuje nejen vaše klouby, ale i záda.
- Nevyhýbejte se pohybu, většina aktivit (běžky, chůze v terénu, kolo, plavání) vám spíše prospěje.
- Pravidelně, nejlépe denně, provádějte základní protahovací a posilovací cvičení. Cvičit lze všude.

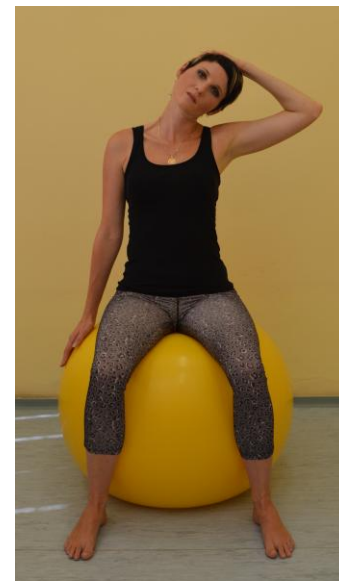
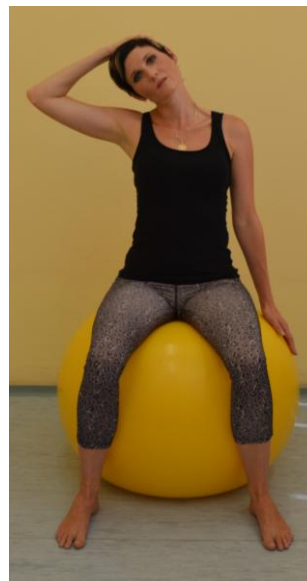


Jednoduchá cvičební sestava pro každý den

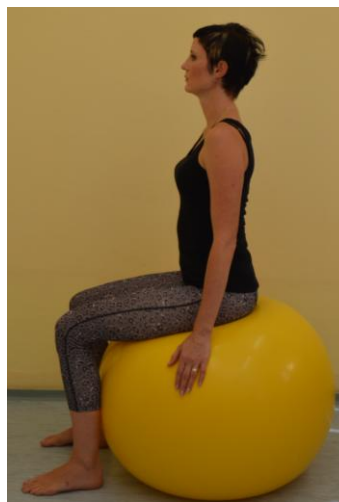
Posaďte se rovně na židli nebo míči. Pomalu provedte několik půlkroužků hlavou, jako byste hlavou opisovali výstřih. Potom hlavu pomalu otáčejte ze strany na stranu.



Sedíte zpříma, hlavu držte rovně. Pomocí ruky uklánějte hlavu do strany k rameni do pocitu mírného tahu, druhé rameno nezvedejte a trup neuklánějte. V této poloze vydržte 10 sekund. S výdechem se snažte úklon hlavy ještě zvětšit.



Sedíte zpříma, tlačte hlavu směrem ke krku. Dojde k napřímení krční a horní části hrudní páteře. Hlavu nepředklánějte a nezaklánějte.





Ze vzpřímeného stoje se pomalu předklánějte. Pohyb od hlavy, odvíjejte obratel po obratli až do pocitu mírného tahu v zádech a dolních končetinách. V této poloze chvíli vydržte, úplně uvolněte ramena a hlavu.



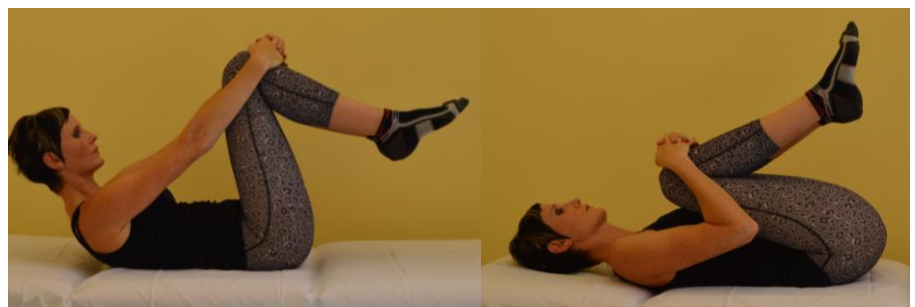
Lehněte si na záda, pokrčte kolena a ruce si dejte za hlavu. S výdechem překlápějte kolena na jednu stranu, hlavu na opačnou stranu. Paže se snažte udržet na podložce.



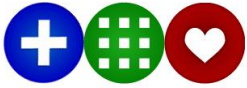
Lehněte si na záda s hlavou v prodloužení páteře. S výdechem pomalu zvedejte hlavu. Bradu přitahujte k hrudníku a ruce posouvejte ke kolenům. Zpět pokládejte ruce a nakonec položte hlavu.



V lehu na zádech s nádechem mírně zatlačte kolena do rukou. Hlavu zvedejte z podložky a mírně přitáhněte směrem ke kolenům.



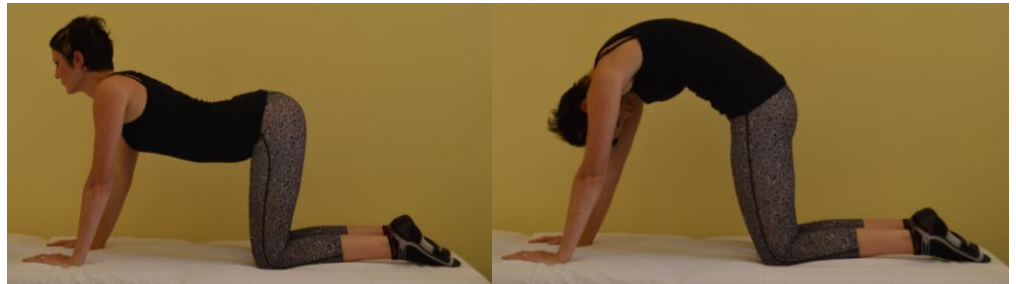
S výdechem se položte a přitáhněte kolena k tělu.



V lehu na zádech jednu nohu pokrčte a přitáhněte koleno k hrudníku. Koleno druhé nohy je napnuté. Vystřídejte končetiny.



Ve vzporu klečmo se s nádechem zvolna vyhrbte a hlavu schovejte mezi ramena. S výdechem přejeďte do mírného prohnutí. Ramena neposouvejte k uším.



Ze vzporu klečmo střídavě upažte ke stropu pravou a levou paží. Páteř držte rovně. Hlavu a trup otáčejte ve směru ruky. Strany střídějte.



Lehněte si na břicho s nohama mírně od sebe. Ruce vložte pod ramena, napínejte lokty a zvedejte horní část trupu. Pánev nechte položenou na podložce a hlavu mírně zaklánějte.



Postavte se s nohama mírně rozkročenýma a ruce si vložte do oblasti kříže. Provedte plynulý záklon trupu. Kolena mějte napnutá.





**Nejlepšími lékaři na
světě jsou
MUDr. Střídmý, MUDr.
Veselý a MUDr.
Klidný.**

(Shift Jonatan)

**Existují tisíce nemocí,
ale jen jedno zdraví**

(Börne)

**Nemoc je stav, kdy nám nechutná
ani to, co nám lékař zakázal.**

(Andrejev Leonid Nikolajevič)

**Kdo se těší
dobrému zdraví,
je bohatý, ačkoli o
tom neví.**

(italské přísloví)

**I myšlení občas škodí
zdraví.**

(Aristotelés ze Stageiry)

**Život bez bolesti
nemá smysl.**

(Schopenhauer Artur)