



SOLO

DENNÍ VÝZVA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Bolest zad se dá léčit, ne jen potlačovat

milgamma[®] N cps

Bolest zad je jedním z nejrozšířenějších civilizačních onemocnění

Bolestmi zad během svého života trpí alespoň 80 % lidí západní civilizace. Příčin, proč záda bolí, je celá řada, ale tou nejvíce častou je náš způsob života, naše životospráva. Můžeme začít tím, že dnes má většina lidí sedavé zaměstnání, ve kterém tráví minimálně osm hodin denně. Stačí se chvíli nehlídat, začít se hrbít u počítače, dát si nohu přes nohu, špatně se opřít a páteř se začne pomalu ozývat. Pokud k tomu připočítáme nedostatečný pohyb a nekvalitní výživu, pak je na problémy se zády zaděláno.

Naši odborníci

Ke spolupráci na knize jsme přizvali tři odborníky, z nichž každý patří do špičky ve svém oboru. Kniha vznikala za jejich aktivní spolupráce a supervize.



MUDr. Hynek Lachmann

MUDr. Hynek Lachmann je již dvacet let lékařem na Neurologické klinice FN Motol a současně také působí v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře. Zaměřuje se na poruchy periferních nervů, svalů a bolesti zad.



Bc. Petr Kott

Vystudoval Zdravotně sociální fakultu Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích. Působil ve Vršovické zdravotní a.s. a ve fitness centrech jako kondiční trenér a fyzioterapeut. Specializuje se na páteř a degenerativní změny meziobratlových plotének, tzv. diskopatii.



Zbyněk Karbusický

Zbyněk Karbusický je certifikovaný masér s praxí z lázeňství, masér cyklistického týmu Kovo Praha, provozovatel masérských studií v Praze.



Doktor Obratel

Celou knihou se budete potkávat Doktorem Obratlem, který vám bude přinášet krátké tipy týkající se bolesti zad. Díky němu podhalíte problematiku bolesti zad opět o něco více do hloubky. Budete překvapeni, co všechno může s bolestí zad souviset.

**NEZAPOMEŇ
NA MILGAMMU**

Nezapomeňte brát 3x - 4x denně 1 tabletu léku Milgamma®N cps. Obsahuje totiž vysoce účinnou trojkombinaci vitamínů B1, B6 a B12, které vyživují poškozené nervy zad, chrání je před zánětem a pomáhají léčit samotnou příčinu bolesti zad.

**CVIČTE
OPATRNĚ**

Všechny cviky, které v knize najdete, provádějte opatrně a s ohledem na váš zdravotní stav.

**POZOR NA
SRDCE**

Tyto aktivity by mohly být nevhodné pro osoby trpící na problémy se srdcem, proto se o nich nejdříve poradte se svým lékařem.

**OPATRNĚ NA
KLOUBY**

Tyto aktivity by mohly být nevhodné pro osoby trpící na problémy s klouby, proto se o nich nejdříve poradte se svým lékařem.

**POZOR NA
VYSOKÝ TLAK**

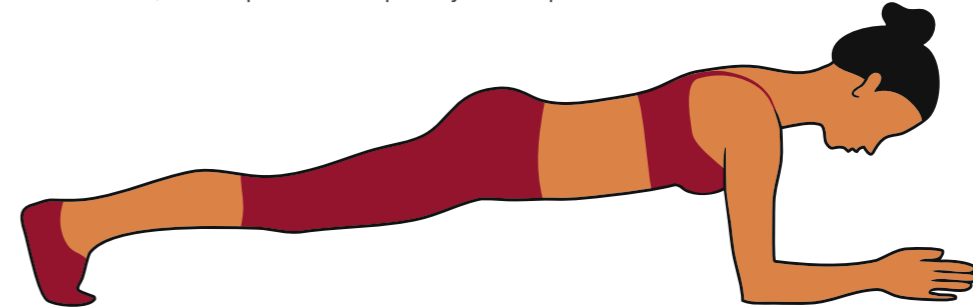
Tyto aktivity by mohly být nevhodné pro osoby s vysokým tlakem, proto se o nich nejdříve poradte se svým lékařem.

**POZOR NA
KŘEČOVÉ ŽÍLY**

Tyto aktivity by mohly být nevhodné pro osoby s vysokým tlakem, proto se o nich nejdříve poradte se svým lékařem.

Vydržte v prkně

Jedním z neúčinnějších cviků pro posílení středu těla je tzv. plank, česky prkno. Vytáhněte tělo do vzporu pomocí loktů a natáhněte nohy. Zpevněte břicho a hlídejte si, abyste hýždě nezvedali příliš nahoru (měly by být v rovině s celým tělem), hlavu držte v prodloužení páteře. V této pozici zkuste pro začátek vydržet alespoň 10 vteřin, platí zde ovšem přímá úměra – čím déle, tím lépe. Cvik opakujte alespoň 3x.

**Kouření zádům škodí**

Že kouření škodí zdraví, víme všichni. Studie navíc prokázaly, že kuřáci mají o 30 % vyšší sklon k bolestem zad. Důvodem je horší cirkulace krve, která brání živinám, aby se dostaly do těch správných míst. Takže jestli se chcete vyhnout bolavým zádům, zkuste kouření pověsit na hřebík.

**Zvolte správnou obuv**

Vysoké podpatky sice vypadají na noze moc hezky, ale přinášejí s sebou také různá úskalí. Díky nim postava získává vadné držení a navíc tak dochází k přetěžování kloubů, svalů, vazů i chodidel. Ani celodenní nošení sportovní obuvi není příliš vhodné. Ideální je střídát boty podle účelu a dávat přednost širokému podpatku cca 3-4 cm vysokému.

**DEN
1.****DEN
2.****DEN
3.**

Analgetika vs. Milgamma

Pravidelné cvičení a zdravý životní styl jsou tou správnou cestou ke zdravým zádkům bez bolesti, občas ale ani ty od potíží nepomohou. Bolest zad se totiž může objevovat (a vracet) i v důsledku poškození nervů. Důležitá je proto jejich regenerace, jelikož vyživované buňky jsou silnější a lépe tak odolávají poškození a vzniku bolesti. Důvody vzniku bolesti jsou různé, většinou se ale jedná o uskrípnutí či zánětlivé onemocnění. Prevence jako zdravý životní styl je ideální, jenže pokud nás záda již bolí, musíme svému tělu ulevit a také zvýšit práh bolesti. Nejčastěji proto saháme po analgetikách, tedy lécích proti bolesti. Bolest tak po chvíli odezní a přijde úleva. Zapomínáme ale na to, že analgetikum pomáhá pouze „na chvíli“ a příčiny bolesti zad je třeba řešit jinak. Samozřejmě je jednodušší užít pilulku, ale začneme-li pravidelně sportovat, pracovat na správném držení těla a zamyslíme se nad změnou životního stylu, výsledky se brzy dostaví i bez pilulek. Zaměřte se proto na regeneraci a výživu poškozených nervů pomocí vitamínů, které mimo jiné snižují potřebu dlouhodobého užívání analgetik, protože zvyšují jejich účinek.

Nakrmte se „béčkem“

K výživě nervů zad jsou ideální vitamíny skupiny B, především vzácné trio B2, B6 a B12. Tyto vitamíny mají přímý protibolestivý účinek a jejich vzájemná kombinace působí synergicky. Navíc tyto vitamíny zlepšují výživu nervu i svalu. Kombinace vitamínů zlepšuje metabolismus a regeneraci periferních nervových vláken, ale navíc díky svému protibolestivému účinku uvolňuje reflexní křeč svalstva. Celkově dochází ke zlepšení metabolismu. Regenerace poškozených nervových buněk je sice dlouhodobý proces, ale dobře vyživované nervové buňky se lépe hojí, jsou silnější a jsou schopné déle odolávat poškození a vzniku bolesti.

Komplex vitamínů B je tak pro činnost organismu nesmírně důležitý a jeho nedostatek může mít různé projevy. Na zvýšený přísun „béčka“ bychom si měli dát pozor především při stresu, nesprávné a nevyvážené stravě a při určitých specifických chorobách. První příznaky nedostatku vitamínu B se však neprojeví hned a už vůbec ne jednoznačně, například konkrétní bolesti nebo ochrnutí svalů. Počáteční příznaky mohou vypadat i celkem nenápadně a projevit se mohou jako únava, malátnost nebo bolesti svalů.

Vyberte ty správné

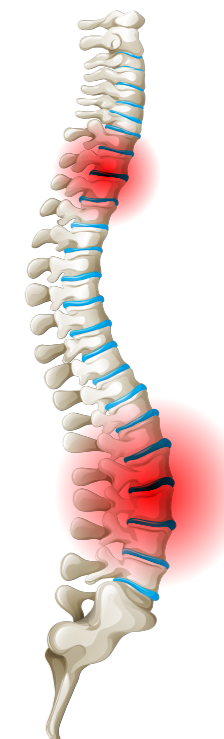
Je důležité, abyste rozlišovali mezi výživovými doplňky a léky. Léky obsahují vysoké, výrobcem garantované, a tedy léčivé dávky vitamínů, zatímco u výživových doplňků dávka účinných vitamínů garantována není. Účinnost budou mít léky s dostatečným obsahem vitamínů B jen tehdy, pokud je budete přijímat pravidelně. Odborníci doporučují užívat 3-4 tablety denně, aby se projevily účinek.



Poznejte skřípnutý nerv

Ačkoli mnoho z nás tento pojem již někdy slyšelo, ve skutečnosti nic takového neexistuje. Fyzioterapeut Petr Kott tento problém vysvětluje:

„Pojem skřípnutý nerv v odborné terminologii neexistuje. Laici tento termín používají ve spojení s akutní ostrou, či pichlavou bolestí. Nejčastěji se s tímto pojmenováním setkáváme u blokády žebér. Samozřejmě existuje útlak nervu, který může být způsoben různými příčinami. Nejčastěji se jedná o tzv. úžinové syndromy, které vznikají v místě anatomického zúžení, kde probíhá nerv. Dále potom různá stádia výhřezu ploténky, útlak kostěnou strukturou např. traumatického charakteru, kostěný výrůstek, patologický tvar kosti, nádor apod.“

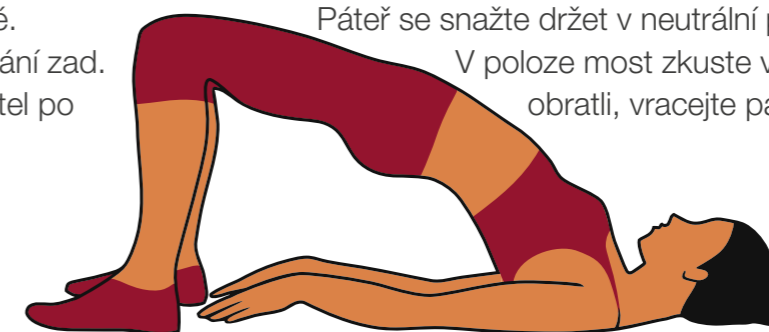
DEN
4.

Udělejte most

Cvik s názvem bridge alias most se používá při józe i rehabilitačních cvičeních a jeho cílem je stabilizace páteře, zmírňuje však také nevyrovnané pánevní pozice. Lehněte si na záda, kolena dejte od sebe na šířku ramen a pokrčte je tak, aby chodidla byla cca 15 cm od hýždí. Dejte pozor, aby prsty směřovaly dopředu, nohy byly rovnoběžné a krk protáhlý. V této výchozí pozici přitiskněte paže k tělu a ohněte lokty tak, aby ruce směřovaly vzhůru. Nadechněte se a s výdechem pomalu zvedejte boky ze země, až budou kyčelní klouby naprosto prohnuté.

Páteř se snažte držet v neutrální pozici, pozor na nadměrné prohýbání zad. pak pomalu, obratel po

V poloze most zkuste vydržet 45 vteřin, obratli, vraťte páteř na zem.



Dopujte se „béčkem“

Vitamín B12 má přímý protibolestivý účinek a působí blahodárně. Napomáhá správně vyživovat nervy a svaly a dokáže též zmírnit bolesti zad. A v ideální trojkombinaci s vitamíny B2 a B6, kterou si můžete dopřát právě v léku Milgamma®N cps, zlepšují výživu nervu i svalu. Regenerace poškozených nervových buněk je dlouhodobý proces, který by měl trvat alespoň tři měsíce, avšak dobře vyživované nervové buňky se lépe hojí, jsou silnější a jsou schopné déle odolávat poškození a vzniku bolesti. Tak vydržte.

DEN
5.DEN
6.



Nenoste příliš těžkou kabelku/tašku

Naší páteři vadí i velké přeplněné kabely a tašky přes jedno rameno, které tak často nosíme všude s sebou. Vejde se nám do nich totiž všechno, což je hlavní kámen úrazu. Naše záda pod tak velkým nákladem na jedné straně trpí, zkuste proto kabelku nebo tašku na notebook vyměnit za batoh. Pokud se s batohem nedokážete „ztotožnit“, naučte se tašky aspoň přehazovat z jednoho ramene na druhé. Na vaše záda může mít neblahý vliv již to, pokud vaše taška váží více než 3 kg. Při této hmotnosti proto odborníci doporučují spíše nošení v ruce.

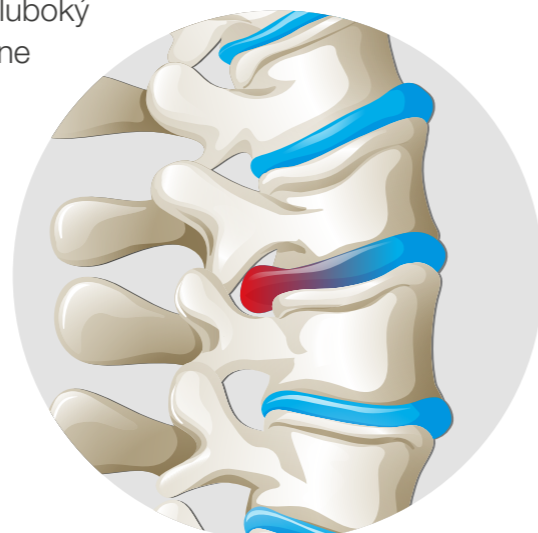


Vyhřezlou ploténku nepodceňujte

Vyhřez ploténky se bezpečně pozná až na CT či magnetické rezonanci. Nejčastějším projevem je bolest v místě vyhřezu a propagací bolesti do končetiny. Vždy se nemusí jednat vyloženě o bolest, lidé často spíše popisují snížený cit v končetině, pálení nebo brnění. Každý vyhřez se projevuje propagací v jiném místě, podle toho se dá určit, o který segment páteře a se jedná.

Pokud člověk opravdu trpí vyhřezem ploténky, zmíněné brnění pociťuje až do chodidla. Pokud bolest vystřeluje třeba pouze do hýždí nebo ke koleni, jedná se spíše o dráždění nervu v místě jeho průběhu. Nejčastěji se s tímto problémem setkáváme v oblasti hýždě, kudy vede sedací nerv, který je utlačován staženým svalem.

Fyzioterapeut Kott dodává: „Existuje několik způsobů léčby vyhřezu ploténky, v dnešní době se nejčastěji volí konzervativní způsob léčby, tedy fyzioterapie. K chirurgickému řešení se přistupuje při masivních vyhřezích, kdy například pacient není schopen ovládat svou končetinu, má poruchu s močením a se stolicí nebo pokud nepomáhá konzervativní způsob léčby. Z fyzioterapeutického hlediska je nejdůležitější obnovit správnou funkci páteře a zapojit tzv. hluboký stabilizační systém. Ploténka nejčastěji vyhřezne při zvedání těžkých břemen s ohnutými zády a rotací. Vyvarujte se tedy tomuto způsobu zvedání a naučte se těžká břemena zvedat ze dřepu. Další rizikový faktor je dlouhodobá statická zátěž – nejčastěji sed. Lidé, kteří celý den v práci sedí by si měli pořídit nějakou formu labilní plochy (např. velký míč, nafukovací kvádry, overball atd.) a střídát sed na židli a na těchto pomůckách.“



Protáhněte si krční páteř

Začněte tím, že si sednete do tureckého sedu s narovnanými zády a hlavu uklánějte na jednu a na druhou stranu. Poté si jednou rukou chytněte spánek na opačné straně těla a nechte hlavu klesnout k rameni. Opakujte na obě strany. S napřímenou hlavou poté otáčejte ze strany na stranu a dbejte na to, aby byla stále v prodloužení páteře. Na závěr proveďte několik polokruhů od ramene k rameni, hlavu stlačte dlaněmi bradou k hrudní kosti a prodýchejte.



Tip Doktora Obratla

Trápí-li vás brnění v ruce, rozhodně tento problém nepodceňujte. Může se jednat o vyhřezlou meziobratlovou ploténku nebo kostní výrůstky, které tlačí a dráždí nervové kořeny vystupující mezi krčními obratly. Velmi jednoduše lze říci, že tlak na šestý krční kořen způsobuje citlivost palce, sedmý odpovídá za ukazováček, prostředníček a prsteníček a osmý kořen za malíček.



Posilte zádové svalstvo pomocí činek

„S činkami nejlépe posílíme mezilopatkové svaly. Pro úplné začátečníky mohu doporučit skvělý cvik, kdy s malými činkami (1kg) ohneme ruce do pravého úhlu, lokty přitiskneme k tělu a společně s výdechem ruce rozevíráme do stran. Na konci pohybu by měly být v jedné rovině se zády, jako bychom se zády a pažemi chtěli přitisknout ke stěně. Cvik v pomalém rytmu opakujeme minimálně 15x. Po krátké pauze sérii několikrát opakujeme.“

Pokročilejší pak mohou vyzkoušet přitahy v předklonu: uchopíme činku/jednoroční činky, pokrčíme kolena, ohneme se v kyčli, trup držíme v rovném předklonu, přibližně 60 %. Váha těla je na patách, kolena by neměla jít moc před pánev. Činku s výdechem plynule zvedáme ve směru stehna od kolen k trupu. Ramena tlačíme dozadu a dbáme na správné zapojení zádových svalů“, doporučuje profesionální masér Zbyněk Karbusický.

„Všeobecně jsou pro posílení zad dobré cviky, kdy jde trup do natažení. Úklony či rotace trupu vám pomohou záda zase spíše protáhnout“, dodává.



DEN
11.

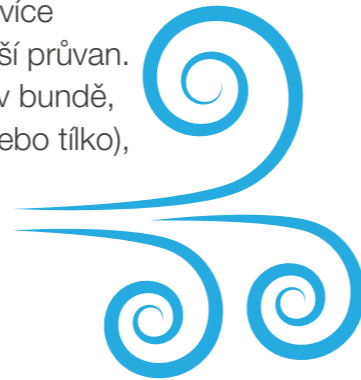
Pivo jako zdroj béčka vynechte

V pivu najdeme malé množství bílkovin s docela vyrovnaným spektrem aminokyselin a často je zmiňován také vysoký obsah vitamínů řady B. „Béčka“ v pivu sice jsou, většina z nich je ale znehodnocena alkoholem, který v pivu je. Proto raději sáhněte po léku, který má hodnoty důležitých béček garantované a který opravdu pomůže.



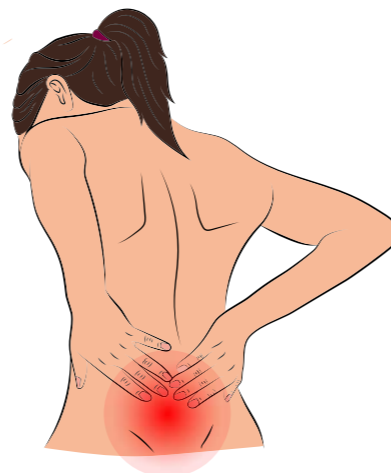
Vyvarujte se prochladnutí

Nebezpečný pro vaše záda může být i náhlý přechod ze zimy do tepla. Stačí přijít z venku do větrané místnosti, kde je otevřené okno a svléknout si teplý kabát. Naše zahřáté tělo je tak logicky více náchylné k prochladnutí, ohrozit ho proto může i sebemenší průvan. Nemusíte čekat a několik desítek minut sedět zachumláni v bundě, je ale dobré mít na sobě více vrstev oblečení (delší tričko nebo tílko), které vás před prochladnutím ochrání.



Poznejte zablokovaná záda

Prvním signálem je bolest, nejčastěji bolest při špatném pohybu, často při rychlém pohybu. Tato bolest pomalu odeznívá a často se při ní ztíží dýchání. Lidé většinou zadržují dech a pomalu vydechnou. Častá blokáda je také v místě skloubení pánve a křížové kosti. To se nejčastěji projevuje bolestí vyzařující do hýždě a boku na straně blokády. Fyzioterapeut Kott radí: „Zablokovaná záda najisto až lékař nebo fyzioterapeut. Jsou také dobře vidět na rentgenu. Blokáda může být pouze v jednom segmentu nebo zřetězená do více segmentů páteře.“ Proto pokud se s těmito problémy potýkáte delší dobu, raději zamiřte za lékařem.



Rozhovor s MUDr. Hynkem Lachmannem

U kterých sportů bychom si měli počínat opatrně a nevrhat se do nich po „hlavě“? (běh, squash, tenis.....)

V podstatě každý sport může být pro záda nebezpečný, pokud se v něm pohybujeme nesprávně. Čím prudší pohyby a čím větší zátěž, tím vyšší riziko.



podpůrnou léčbu, zejména u pacientů akutních. Pomáhá snižovat napětí přetížených povrchových zádových svalů a urychluje jejich metabolismus. Nejedná se však o léčbu hlavní.

Komu a v jakých případech byste doporučil navštívit chiropraktika?

Návštěvu chiropraktika doporučuji především pacientům, kteří trpí akutní bloádou meziobratlových kloubů.

Má smysl chodit na preventivní prohlídky? Dá se tak bolesti zad předejít?

Prevence má smysl zejména v dětství a dospívání. V dospělosti již jen pokud má dotyčný vadné držení těla či klinické obtíže.

Jaký názor máte na homeopatika při léčbě bolesti zad?

Homeopatika v léčbě zad nepoužívám, nevěřím v jejich účinnost a léčivé účinky.

Doporučil byste jako součást léčby taping? A kterým pacientům?

Kineziotaping lze u bolestí zad doporučit jako

Během dne se několikrát protáhněte

Stoupněte si s narovnanými zády tak, abyste měli nohy rozkročené na šíři boků. Pomalu se s narovnanými zády předklánějte, přičemž ruce nechte volně padat. Předkloňte se tak hluboko, jak vás tělo pustí, a hlavu nechte volně svěšenou. Několikrát se zhluboka nadechněte a pomalu, obratle po obratli, se vraťte do vztyčené polohy. Opakujte alespoň 5x.

DEN
14.DEN
13.

DEN
15.

Psychickou hygienu nepodceňujte

Jestli za bolestí vašich zad stojí psychické vlivy, je třeba začít proti tomu bojovat. Mimo změny pohybového režimu a životosprávy je také nutné aktivně pracovat na změně vlastní psychiky. Dbejte na kvalitní psychickou hygienu, která je velmi podmíněná dobrým rodinným zázemím. Zde by se měl člověk cítit uvolněně a měl by zde ventilovat své starosti, pocity a obavy. Pokud takové prostředí doma nemáte, tak se obraťte na dobrého kamaráda, případně lékaře. Pravidelná duševní očista pak povede k větší psychické vyrovnanosti, pohodě a větší odolnosti proti budoucímu stresu.

DEN
16.

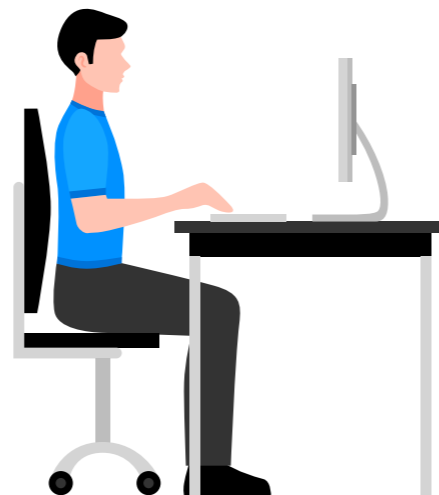
Za volantem zbytečně netrpte

Pohodlí při řízení je důležité především. Na autosedaadle se usadte tak, aby vaše lokty svíraly tupý úhel a trup a stehna úhel pravý. Kolena byste neměli mít ani v případě plného sešlápnutí nikdy napnutá. Opěrku hlavy si upravte do stejné výšky jako je temeno vaší hlavy, abyste si ji mohli pohodlně opřít. Pokud vaše auto nemá bederní opěrku, vybavte se na delší cesty menším polštářkem, kterým bedra podepřete, a vyhnete se tak nepříjemné bolesti.

DEN
17.

Na rovná záda zkuste obvaz

I když se snažíte na svá záda myslet a sedět rovně, tak většinou vám to vydrží jen prvních pár minut a pak se opět "svezete" do původní pozice. Skvělou pomůckou, která vám bude rovné sezení neustále připomínat, vám bude obyčejný obvaz. Ten svažte do kruhu, překolpte do tvaru osmičky a nasadte si jej na ramena a záda. Obvaz si přitáhněte natolik, aby vaše záda držela rovně silou své vlastní vůle. Pokud zapomenete, obvaz vás jemně řízne do podpaží a vy se tak opět narovnáte.



Záda musí mít pevné nervy

Pravidelné cvičení a správná životospráva jsou tou správnou cestou ke zdravým zádům, občas ale ani ty od potíží nepomohou. Bolest zad se totiž může objevovat (a vracet) i v důsledku poškození nervů. Důležitá je proto jejich regenerace. Hlavně proto, že vyživované buňky jsou silnější a lépe odolávají poškození. Tím brání vzniku bolesti.

Jak bolest zad vzniká?

Dlouhodobé a nerovnoměrné zatěžování zádových svalů v kombinaci se stresem, nedostatkem pohybu nebo nadváhou často postupně vedou ke ztrátě nosné funkce, strnulosti zádových svalů a dlouhodobému útlaku nervů. Stačí prudký pohyb, chlad anebo stres, a zádové svaly reagují reflexně stáhnutím, nebo dokonce křečí. Svalová křeč způsobuje, že se těla obratlů pohybují směrem k sobě. Tento tlak se přenáší na meziobratlovou ploténku, důsledkem čehož může dojít k jejímu „prasknutí“, a to za vzniku kýly – hernie, lidově řečeno „vyhřeznutí ploténky“. Hernie tlačí na nerv a způsobuje jeho nedostatečnou výživu, přičemž dlouhodobý útlak nervu způsobuje jeho poškození, které je provázeno bolestí. Výsledné „seknutí“ je tedy kombinací bolesti, která vzniká přímým poškozením nervu i svalu.

Lečte příčinu!

Důvody vzniku bolesti jsou různé, většinou se ale jedná o uskrípnutí či zánětlivé onemocnění. Prevence jako zdravý životní styl je ideální, jenže pokud vás záda již bolí, musíte svému tělu ulevit a také zvýšit práh bolesti. Toho můžete docílit s pomocí standardních tablet proti bolesti – analgetik. Jejich účinek je ale krátkodobý, protože analgetika zajistí pouze úlevu od akutní bolesti. Zaměřte se proto na regeneraci a výživu poškozených nervů pomocí vitaminů, které mimo jiné snižují potřebu dlouhodobého užívání analgetik, protože zvyšují jejich účinek.

Jak záda vyživovat?

K výživě nervů zad jsou ideální vitaminy skupiny B, především vzácné trio B1, B6 a B12. Tyto vitaminy mají přímý protibolestivý účinek a vzájemně se doplňují, navíc zlepšují výživu nervu i svalu. Přímou podporou metabolismu „utlačovaného“ nervu a svalu ovlivněním několika enzymů. Upravují jejich výživu zlepšením zásobování krve, a tím například urychlují odstraňování zplodin látkové výměny. Kombinace vitaminů zlepšuje metabolismus a regeneraci periferních nervových vláken, ale díky svému protibolestivému účinku uvolňuje i reflexní křeč svalstva. Tím snižuje tlak na postiženou ploténku. Regenerace poškozených nervových buněk je dlouhodobý proces, avšak dobře vyživované nervové buňky se lépe hojí, jsou silnější a jsou schopné déle odolávat poškození a vzniku bolesti.

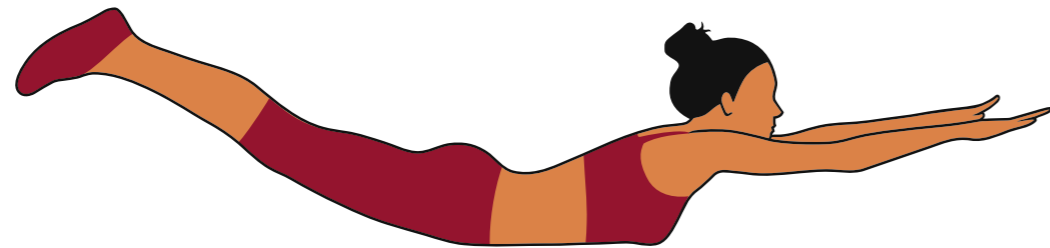
Regenerujte poškozené nervy dlouhodobě a pravidelně

Důležité je, abyste rozlišovali mezi výživovými doplňky a léky. Léky obsahují vysoké, výrobcem garantované, a tedy léčivé dávky vitaminů, zatímco u výživových doplňků dávka účinných vitaminů garantována není. Účinnost budou mít léky s dostatečným obsahem vitaminů skupiny B jen tehdy, pokud je budete přijímat pravidelně. Pro dosažení potřebného efektu, tedy ovlivnění bolesti vitaminy skupiny B, je nutné užívat tyto vitaminy ve vysokých dávkách – vitamin B1 a B6 v denní dávce 100–400 mg a vitamin B12 v dávce 1–2 mg. Tyto vysoké dávky pacientovi zabezpečí jen léky, které vitaminy skupiny B obsahují, nikoliv výživové doplňky.

DEN
18.

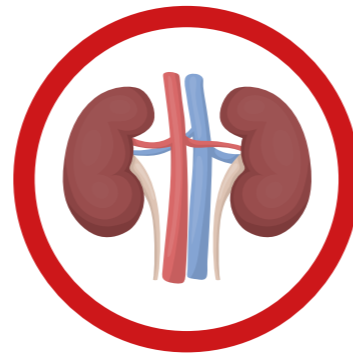
Cvičte pilates

Pravidelné cvičení pilates je jednou z cest, jak bojovat s běžnou bolestí zad, většina cviků je totiž postavena na zapojování a posilování středu těla, čímž se zlepšuje jeho držení. A právě správný postoj a aktivní střed těla jsou při řešení problémů se zády klíčové. Díky pilates posílíte ochablé svalstvo, protáhnete zkrácené, zlepšíte dýchání a předejdete vadnému držení těla. Pravidelným cvičením navíc získáte spoustu nové energie a dostanete se do fyzické i psychické pohody.

DEN
19.

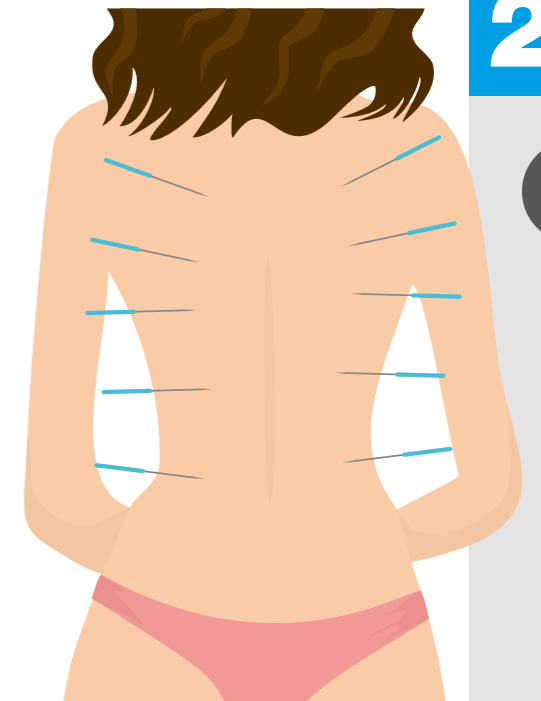
Dejte si pozor na ledviny

Bolest zad může často evokovat i jiný problém, než ten, který je přímo spojen se zádoými svaly, ploténkami, obratli a tak podobně. Pokud vás najednou začalo hodně bolet v dolní části zad okolo páteře, měli byste zpozornět. Často se k tomu přidá zvýšená teplota, zimnice nebo zvracení. Pak není čas otálet a měli byste co nejdříve navštívit lékaře, protože se s největší pravděpodobností jedná o zánět ledvin. Nedivte se, pokud se přihlásí v létě, ofouknout vás může i během horkých měsíců, často může být na vině i studená voda v bazénu nebo klimatizace.



Akupunktura – ano či ne?

Akupunktura je účinným řešením potíží s bolestí zad a již při prvním sezení můžete pocítit znatelnou úlevu a zpozorovat první výsledky. Čínská medicína říká, že v těle proudí životní energie, tzv. čchi, a to v mnoha drahách (meridiánech) – ať už na povrchu, nebo hluboce uvnitř. A právě její spojení s povrchem těla zajišťují akupunkturní body, kterých je téměř tisíc. Akupunktura tak pomáhá upravovat tok energie v akupunkturních drahách, a tím nastolovat opětovnou rovnováhu v těle. Akupunktura je ve většině případů bezbolestná, občas lze zaznamenat mírně píchavé pocity v závislosti na citlivosti ošetřovaných bodů. Někdy se stane, že můžete při vpichu pocítit brnění, teplo nebo mírný tlak. Pokud je vám vpichování jakkoli nepříjemné, určitě to akupunkturistovi řekněte. Toho vybírejte na základě doporučení a délky praxe, důležité je také čistota prostředí, kde se sezení konají, a sterilizace jehel. Nebojte se na cokoli zeptat!

DEN
21.

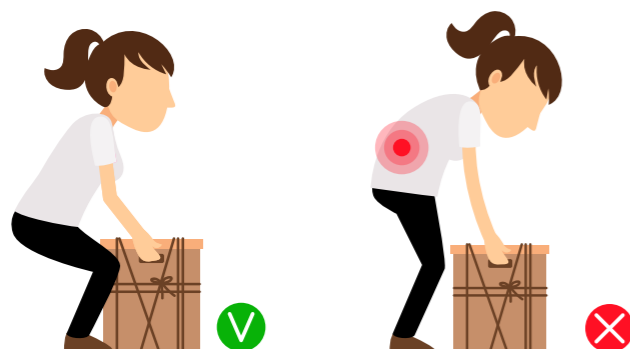
Vylad'te techniku běhu

Správná technika běhu je důležitá – jinak může docházet k přetěžování bederní páteře. Hlíďte si došlap – to znamená nedopadat na paty (nebezpečí zakloněného trupu), ale spíše na střední část chodidla, zkrat'te krok a vnímejte svůj dech. Při dopadání na paty dostávají vaše záda zabrat, při běhu po tvrdém povrchu je pak zase neúměrně zatěžována páteř, protože otřesy jsou přenášeny z kotníku až do spodních částí páteře.

DEN
22.

Těžké věci zvedejte opatrně

Pokud musíte zvedat těžké předměty, sehněte se do mírného podřepu a váhu zvedněte. Dejte si pozor na to, abyste při zvedání neměli ohnutá záda. Největší ranou pro vaše záda je, když zvedáte a přesouváte těžké předměty rotací, tedy z boku před sebe



Tip Doktora Obratla

Máte-li pocit, že se změnou počasí se vaše bolest zhoršuje, pravděpodobně se vám to nezdá. Přesná příčina není známá, je však vyzozorováno, že na změnu počasí citlivěji reagují především pacienti s meziobratlovou nestabilitou nebo ti, kteří trpí onemocněním meziobratlových kloubů.



DEN
23.

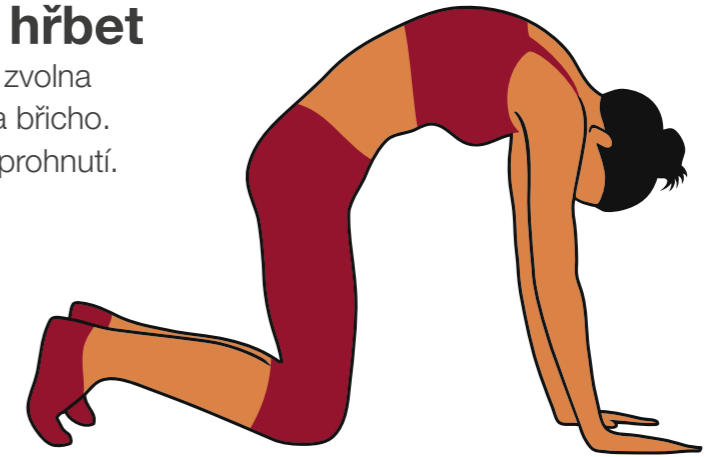
Nezapomínejte na pravidelné procházky

Pro naše záda jsou pravidelné procházky jako balzám na duši. Pokud máte doma psa, pak máte o motivaci postaráno, pokud ne, i tak si několik minut denně najděte. Zkuste vystoupit o zastávku dříve a dojít do práce pěšky, nebo se místo poobědového odpočinku jděte projít na půl hodiny do parku. Běžte ale o něco rychleji, než jste zvyklí, zvedne se vám tepová frekvence, prokrví se vám svaly a prohřejete se - to vše vašim zádom nesmírně prospívá.



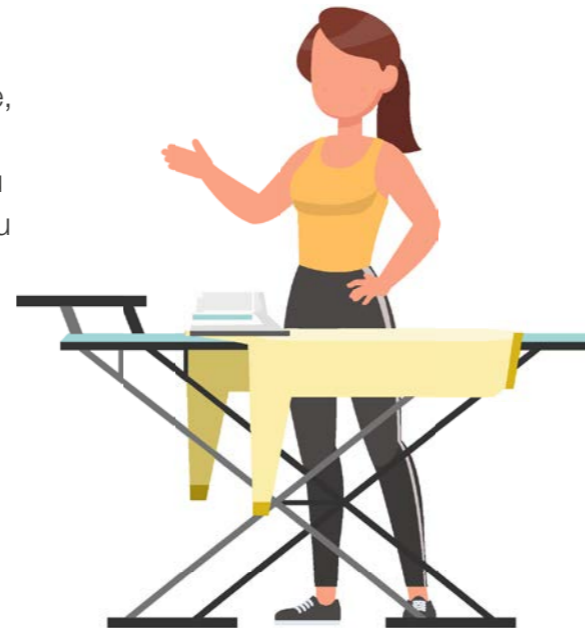
Tip na cvik: Kočičí hřbet

Ve vzporu klečmo se s nádechem zvolna vyhrbte, zároveň zpevněte hýždě a břicho. S výdechem přejděte do mírného prohnutí. Opakujte 5-10x.

DEN
26.DEN
24.

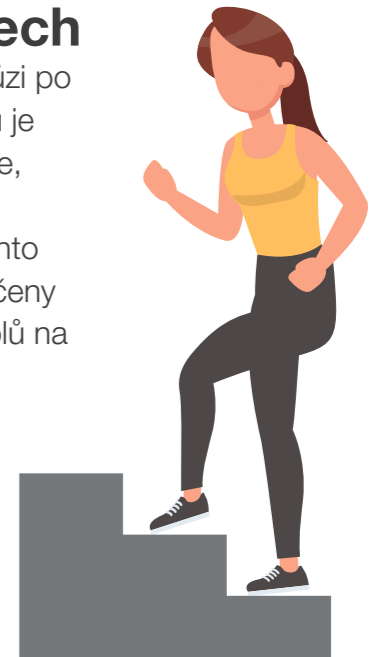
Uklízejte opatrně

Pokud vysáváte, myjete okna, žehlíte nebo vaříte, snažte se mít záda co nejvíce rovná. Odborníci též doporučují stát s jednou nohou mírně vpředu nebo vzadu, případně s jednou nohou položenou na podložce. Tak můžete přenášet váhu z nohy na nohu a šetřit si záda před zbytečným přetěžováním.



Místo výtahu raději jděte po schodech

Pokud nemáte jiná zdravotní omezení, která by vám bránila v chůzi po schodech, snažte se výtahu vyhýbat co to jde. Chůze do schodů je nesmírně zdravá a prospěšná. Pomůže nám rozproudit krev v těle, prohřát se, nastartovat metabolismus a hlavně posílit stehenní, hýždě a zádové svalstvo. Je to ale pohyb jako každý jiný a i tento musí být prováděn správně. Tělo musí být vzpřímené, lopatky tlačeny k sobě a dozadu a pohled by měl směřovat rovně nebo mírně dolů na schody. Koleno zdvihnuté nohy musí být neustále za špičkou, chodidla musí dopadat na schody celou plochou, ne jen špičkou. Nádech probíhá ve chvíli, kdy zdvíháme nohu, výdech pak při přesunu váhy těla na nohu, která je právě na vyšším schodě.

DEN
27.DEN
25.

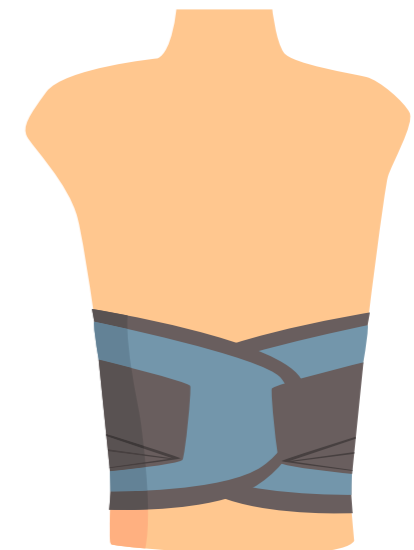
Lékaře navštivte, když...

Lékaře je vhodné vyhledat v těchto případech: pokud bolestem předcházela traumatická moment, trvají-li bolesti déle než 3 týdny, postupně se zhoršují, vyzařují do horních či dolních končetin či jsou spojeny s poruchou hybnosti končetin. Dále objeví-li se bolesti během infekčního onemocnění, nebo pokud intenzita bolestí zcela znemožňuje váš běžný pohyb.



Vyzkoušejte bederní pás

Jestli máte s bederní páteří vleklé potíže, určitě bude vhodné poohlédnout se po nějakém pomocníkovi, který páteři uleví. Fixační bederní pásy navíc pomohou i předcházet profouknutí, proto jsou často využívány nejen jako podpora páteře, ale i jako ochrana proti chladu. Bederní pás můžete nosit dle potřeby, buď po celý den, nebo jeho část či pouze na cvičení a posilování. Pokud se tedy často chytáte bolestí za spodní část zad, je na čase o něm začít uvažovat.

DEN
28.

DEN
29.

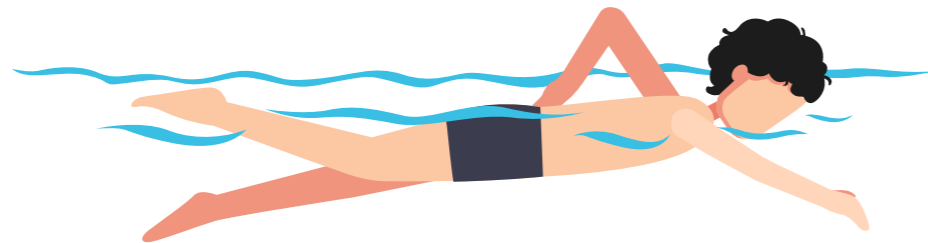
Dejte si pozor na “esemeskový” krk

Víte, že pokaždé, když skloníte hlavu, abyste se podívali na telefon, vzniká silný tlak na krční páteř, který odpovídá zátěži o váze až 30 kilogramů? Pokud se nad telefonem budete neustále hrbít či si ho přidržovat u ucha ramenem, výsledkem bude abnormálně zakřivená páteř. Ta je nejšťastnější, když jsou vaše uši v rovině s rameny a lopatky jsou stažené. Jakýkoliv jiný způsob držení těla vytváří na páteř nepřírozený tlak a dochází tak k dlouhodobé bolesti. Při čtení zpráv a psaní sms tak alespoň zvedněte ruku o něco výše, ideálně do úrovně očí a narovnejte se. Páteři se tím značně uleví.



Zkuste plavání

Pokud hledáte sport, který nezatěžuje klouby ani páteř, vrhněte se na pravidelné plavání. Nejen, že si zpevníte tělo a zrelaxujete tělo i mysl, ale naučí vás také správnému dýchání. Díky plavání si zvětšíte kapacitu plic a budete plně dýchat, přičemž využijete nejen bránici, ale celý hrudní koš. Často totiž dýcháme lidově řečeno „do ramen“, což narušuje rovnováhu systému svalů, kloubů a vazů a způsobuje tak napětí, nebo dokonce bolest. Plavání může pomoci i při zdravotním omezení, nemusí se ho tedy vzdávat ani senioři, lidé s nadváhou, po úrazu či nastávající maminky. Raději se však před tím vždy poradte se zkušeným fyzioterapeutem.



Vyjděte si na túru

Stejně tak, jako jsou pro naše záda prospěšné pravidelné procházky, jsou pro naše záda i zdraví prospěšné túry. Není nutné, abyste se vydávali každý víkend na Everest, klidně postačí si jednou za pár týdnů vyrazit na celodenní túru po místních kopcích, horách a skalách. Příležitosti vzdálených několik desítek minut jízdy autem nebo vlakem máme v našich krajích mnoho, proto je škoda toho nevyužít. Při volbě trasy vždy myslte na svůj zdravotní stav a také na to, abyste u sebe měli vždy dostatek jídla a pití. Navíc, pokud vyrazíte s rodinou nebo přáteli, můžete tuto příjemnou pohybovou aktivitu spojit i s duševní očistou, kterou vám poskytne sdílení vašich problémů, myšlenek a obav s vašimi blízkými.



Při dlouhém sezení poskytněte své páteři úlevu

Dlouhému sezení během dne se nejspíš nevyhneme, vhodné je proto vypodložit si bedra nejrůznějšími pomůckami, aby byla fyziologicky zakřivena do mírné lordózy. Využít můžete speciální pomůcky jako malý overball nebo McKenzieho lumbální válec, postačí ale i složená mikina. A co když už vás bolesti bederní páteře trápí? Nejúčinnější možností je v tomto případě cvičení, a to alespoň 10 minut minimálně dvakrát za den.

DEN
32.

Pro rychlou pomoc ledujte

Jestliže vaše potíže začaly kvůli podráždění nervů, např. při ústřelu nebo zánětu, tak pomůže chlad. Zánět se nikdy nesmí nechat rozběhnout, může totiž způsobit dokonce chronické problémy krku. Led má má tendenci znecitlivět vnímání bolesti ve svalech a snižuje prokrvení. Sáček či igelitovou tašku naplňte ledem a přiložte na bolestivé místo. Nejdřív si na něj ale dejte ručník, nikdy nepokládejte led rovnou na kůži. Chladte patnáct až dvacet minut a pak cca po čtyřiceti minutách zopakujte. Chladivý podklad používejte během 24 až 72 hodin po úrazu a vzniku bolesti, při dlouhodobých problémech se doporučuje teplý obklad.

DEN
33.

Protáhněte se i v kanceláři

Natáhněte paže před trup, vzpažte, nakloňte se postupně a obě strany a opakujte asi pětkrát. Aby byl cvik ještě efektivnější, propleťte prsty a dlaně vytočte dopředu. Po celou dobu zhluboka dýchejte.

DEN
34.

Největší mýty o bolestech zad

Ohledně této civilizační choroby koluje spousta mýtů. Dejte si pozor na to, čemu věříte. Mohlo by vás to stát zdravá záda.

- ✘ Při bolestech zad dodržujte klid na lůžku**
Známým pravidlem v případě, kdy vás „chytanou“ záda, je dodržovat v prvních hodinách klidový režim a odpočívat. Počet hodin strávených na lůžku pak samozřejmě záleží na druhu poranění zad. V první řadě je opravdu důležité vše uklidnit, uvolnit, ulevit od bolesti a také zabránit šíření bolesti. Nicméně je důležité i rehabilitovat, a to jak jen to je v dané situaci možné, a udržovat se aktivní. Mnohé studie dokazují, že delší čas strávený na lůžku rovná se horší možnost rekonvalescence. Čím déle tedy zůstanete v posteli, tím horší bolest bude. Rychlý návrat k původnímu, běžnému životu má své opodstatnění, souvisí totiž nejen s funkcí páteře, ale také s psychikou.
- ✘ Sportování nadměrně zatěžuje páteř**
Naopak! Pro prevenci bolestí zad je pravidelné sportování velmi důležité a zádům cílený pohyb prospěje. Jediné, na co si musíte dát pozor, jsou jednostranně zaměřené aktivity – třeba golf, squash nebo tenis. Ty se snažte prokládat jógou, pilates či plaváním. Mírný cvičební program (se zvětšující se intenzitou) je někdy doporučován i pro akutní bolesti zad, samozřejmě za předpokladu, že nejde o poranění vyžadující klidový režim, například o zlomeninu. Intenzitu cvičení je vždy nutné přizpůsobit aktuální stavu, s tím vám může poradit lékař nebo fyzioterapeut.
- ✘ Na bolavá záda jedině teplo**
Toto doporučení určitě není pravdou. Teplý obklad se totiž přikládá pouze v případě, kdy záda bolí kvůli napětí svalů. Pokud ale trpíte nějakým zánětlivým onemocněním, jako je třeba ischias, pak by mohlo teplo pouze uškodit.

Zkuste koloběžku

Jízda na koloběžce je komplexní pohyb, při němž se zapojují nejen svaly dolních a horních končetin, ale také břišní a zádové. Odborníci ji proto doporučují jako ideální doplněk k rehabilitaci či jako prevenci proti bolestem krční a bederní páteře. Díky pravidelné jízdě posílíte a protáhnete zádové svalstvo, a navíc si užijete radost z pohybu.

DEN
36.

Výběr bot na běhání nepodceňujte

Boty rozhodně kupujte ve specializovaných prodejnách, kde vám poradí proškolený personál, s nímž můžete probrat svou představu o kupovaných botách i svůj běžecký styl. Nechte si ukázat více druhů obuvi (každý výrobce má jiný střih) a zkoušejte spíše odpoledne – to jsou chodidla již prokrvená a mají svůj tvar. Základním kamenem výběru je velikost, vaše noha si s obuví musí sednout, lidé často chybují a kupují si boty, které jsou jim akorát, jenže chodidlo při pohybu aktivně pracuje – proto by v botě při zkoušení mělo být trochu volného místa. Tvar boty by vás neměl nutit běžet po špičkách, jinak to mohou odnést vaše kolena a záda.

DEN
37.DEN
35.

Zkuste obyčejný sed

Sedět na podložce s nataženýma nohama a narovnanými zády zní snadně, ale zdání klame, tato pozice je vcelku namáhavá. V jednoduchosti je krása, díky tomuto na první pohled nenápadnému cviku posílíte kompletně všechny svaly zad. Zkuste sedět s rovnými zády, ramena nezvedejte k uším ani se neprohýbejte, pouze dýchejte a vnímejte, jak vaše svaly pracují. Nejdříve vydržte alespoň několik minut, postupně interval prodlužujte.



Dejte si pozor na nadměrné pití kávy

Asi každý ví, že nadměrné pití kávy rozhodně není zdravé. Pár šálků kávy denně neuškodí, jakmile si ji ale dopřáváte pravidelně, více jak čtyři šálky denně a pokud se najednou ocitnete delší dobu bez kávy a tím pádem jste nervózní a podráždění, určitě byste měli zpozornět. Nejen, že nadměrně zatěžujete žaludek, játra i ledviny, navíc vás může začít pálit žáha, díky zvýšené aktivitě močového měchýře se budete hodně odvodňovat, budou se vám rychleji tvořit vrásky a stárnout pleť. Kofein navíc snižuje schopnost kostí vstřebávání vápníku, což se může projevit právě nepříjemnou bolestí zad.

DEN
38.

DEN
39.

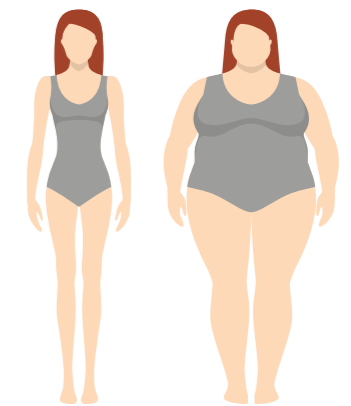
Vyživujte záda každý den

Protože opakovaná bolest zad je výsledkem zanedbávání páteře, je třeba, jak jsme již zmiňovali, podstoupit dlouhodobou terapii založenou na užívání volně prodejného léku Milgamma®N cps. Společně s pravidelným cvičením a změnou životního stylu docílíte toho, že budete vaše záda dají bolesti vale. Je však důležité vydržet a nezapomínat vzít si lék opravdu každý den, jen tak je zaručen ten správný výsledek.

DEN
41.

Dejte si pozor na obezitu, ale i na podvýživu

Bolest zad může také plynout z obezity, ale i z podvýživy. Nadměrná váha zatěžuje páteř nepřiměřenou váhou těla, podvýživa pak vede k předčasnému řídnutí kostí, což jako první začnou odnášet klouby a právě i páteř. Základem ideální váhy je správná životospráva, která má velký vliv na náš organizmus, především na imunitní systém. Je také prevencí proti cukrovce, srdečnímu infarktu či cévní mozkové příhodě. Začněte nejdřív úpravou jídelníčku a až potom zkombinujte s pohybem. Snažte se jíst pravidelně vyváženou a pestrou stravu s dostatkem vitamínů a vlákniny a hlavně se nepřejídat. Dodržujte pitný režim, ovšem bez slazených nápojů. Klíčem je také udržování správné hmotnosti. A naordinujte si dostatek pohybu. Ideální rozložení denních aktivit je 8 hodin fyzické práce, 8 hodin psychické práce a 8 hodin spánku. Snažte se chodit spát ve stejnou dobu, aby si organismus zvykl na pravidelný rytmus. Neefektivnější je spánek v dobře větrané tmavé místnosti. A nikdy nechodte spát hladoví, ale ani s přeplněným žaludkem.

DEN
40.

Vyzkoušejte každodenní relaxační techniku proti stresu na 5 minut

Jedním z dalších příčin vzniku bolesti zad může být i psychické rozpoložení. Pokud jste často ve stresu, dochází mimo jiné k tomu, že máte podvědomě stažené svaly těla, což může vést právě i k bolestem zad. Zkuste jednoduché dechové cvičení, které můžete provádět kdykoli během dne. Postavte se rovně, zatáhněte ramena, a otevřete dlaně směrem od těla. Spojte ukazováček a palec a šestkrát prodýchnete. Nádech nosem, výdech ústy. Postupně vystřídejte všechny prsty a soustředte se na to, abyste se nadechovali vždy do břicha, nikdy do hrudníku. Pokud to lze, mějte během cvičení zavřené oči.

Tip Doktora Obratla

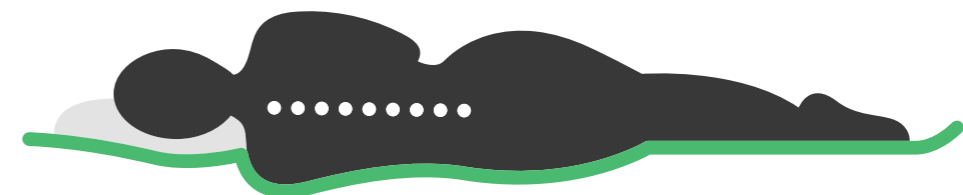
Bolesti hlavy spojené s poruchou krční páteře mohou být časté a mívají různou intenzitu.

V některých případech může být krční páteř zdrojem bolesti hlavy nebo může fungovat i jak spouštěč dalších typů bolesti hlavy, především migrény. Trápí-li vás časté nebo prudké bolesti hlavy, určitě neváhejte a objednejte se na vyšetření k neurologovi nebo fyzioterapeutovi, který vás důkladně vyšetří.

DEN
42.

Vyberte si kvalitní polštář

Výběr vhodného polštáře určitě nepodceňte. Ten ideální by neměl být moc vysoký, ale spíše nižší. Měl by být také méně objemný. Polštář vybírejte také podle toho, jak rádi spíte. Pokud trávíte většinu noci na břiše, pak se vám bude hodit nižší a pevnější polštář, pokud spíte na boku, volte takový, který obsahuje paměťovou pěnu, která se dokonale přizpůsobí křivkám vašeho těla. Při spánku na zádech pak zvolte takový, abyste měli páteř ve vodorovné poloze, polštář je tedy vždy vhodné před koupí ještě v obchodě otestovat. Správný zvolený polštář by měl mít v posteli každý, zejména pak ti, kdo mají problémy s krční páteří, jež může způsobovat bolesti hlavy.

DEN
43.

Na bolavé místo nalepte náplast

Hřejivé náplasti jsou skvělým vynálezem. Při bolestech zad, šíje, ramen nebo kloubů pomohou do několika desítek minut. Teplem pomáhají zmírnit svalové napětí, pomáhají efektivně relaxovat a zbavují ztuhlosti. Každou náplast je třeba používat dle návodu, obecně ale platí, že náplast stačí po rozbalení nalepit na bolavé místo, několikrát přetřít a nechat působit. Léčivé látky obsažené v náplasti pronikají do svalové tkáně a pomáhají svaly prohřát, uvolnit napětí a prokrvení dané oblasti.



Na bolavé místo nalepte náplast

Někdy se lidem stává, že je během masáže vše v pořádku, ale na druhý den se vzbudí s bolestí některé z promasírovaných partií. Je to v pořádku, nebo by se to stávat nemělo? Čím je to způsobeno?

Je možné, že po masáži se člověk cítí víc bolavý, než před ní. Může se dostavit pocit únavy nebo bolest v masírované partii. Někdy se dokonce zhorší i ta bolest, kvůli které člověk na masáž původně šel. Každé tělo reaguje jinak a nedá se předem vyloučit ani takováto reakce. Pokud do dalšího dne nepříjemné pocity zmizí (a s nimi by měly zmizet i původní problémy), je vše v pořádku.

Jsou nějaké zásady, které bychom měli před masáží dodržet?

Na masáž bychom neměli chodit ihned po jídle, doporučuje se pauza aspoň 2 hodiny. Je dobré v den masáže pít o něco více vody, svaly poté lépe regenerují. Určitě bych na masáž nechodil po jiných procedurách, jako je třeba peeling nebo návštěva solária. Použití kosmetických přípravků není ničemu na škodu.

Existuje nepřeborné množství druhů masáží, podle čeho by se měli lidé při výběru

řídít?

Trápí-li vás nějaký konkrétní problém, lze na internetu snadno nalézt, jaká masáž může být vhodná, případně se domluvíte přímo s masérem, jakou masáž by doporučil. Chcete-li si dopřát spíše relaxaci, můžete postupně zkoušet různé typy masáží.

Důležité bude zvážit například i alergie nebo přecitlivělost na různé přípravky a tak dále. Člověk citlivý na teplo by jistě neměl chodit na lávové kameny a někdo alergický na včelí produkty by neměl chodit na medovou masáž. Bohužel i takové případy jsem již zažil. :)

Jsou nějaká omezení, kvůli kterým by měli lidé raději návštěvu maséra odložit?

Určitě. Snad každý masér má na svých stránkách uvedený seznam kontraindikací. Někdo je dodržuje více, někdo je větší hrdina. Obecně mohou říct: virózy a nachlazení i v počáteční fázi, jakékoli infekční onemocnění, záněty (včetně močových cest nebo čehokoli dalšího), silná menstruace, migréna v akutní fázi, kožní problémy (ekzémy, oděrky, spálení od sluníčka, bradavice, plísň, pokousání od hmyzu), ale také třeba při velké únavě nebo po požití alkoholu a jiných omamných látek.



a provést masáž tak, aby klientovi byla příjemná a zároveň odstranila problém, který klienta trápil.

Pokud nemám žádný zdravotní problém, kvůli kterému bych měl na masáž chodit, má se vůbec cenu objednávat? A měl bych chodit pravidelně, nebo stačí čas od času, podle nálady?

I když „nemáte žádný problém“, není důvod se masáži vyhýbat. Jednou za čas si dojet na masáž, i když vás nic nebolí, je jako dojet si s autem do servisu na garanční prohlídku. Mnoho problémů v těle vzniká postupně a vy je zpočátku nemusíte ani vnímat, protože tělo si na ně postupně zvyká. Potom jdete k masérovi nebo k doktorovi, až když je problém větší a tělo už ho nedokáže samo kompenzovat a tak vzniká nějaké nepohodlí. Typickými příklady jsou třeba skolióza páteře, „vdovský hrb“, syndrom karpálního tunelu a podobně.

Je nutné, aby masáž bolela?

Samozřejmě, že ne. Masáž bolet nemusí a ve většině případů ani nebolí. Na druhou stranu, někdy jsou svaly tak ztuhlé a nervy tak podrážděné, že i lehký dotek je bolestivý. Nebo je potřeba sval oslovit větší silou a to také může bolet. Masér by ale měl vždy respektovat přání a pocity klienta

Lidé během masáže někdy usnou, je to dobře? Mnoho z nich se za to potom stydí, je to třeba?

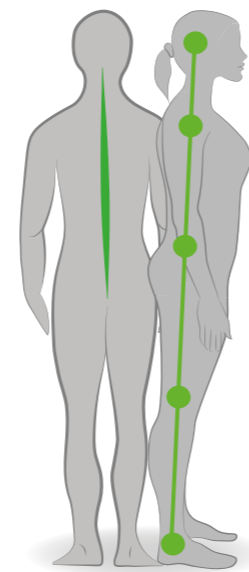
Řada klientů skutečně u masáže usíná. Je to normální jev a určitě není na škodu. Stydět se za to není třeba. Naopak, maséři to zpravidla chápou od klientů jako projev důvěry a známku dobře odvedené práce.

DEN
44.



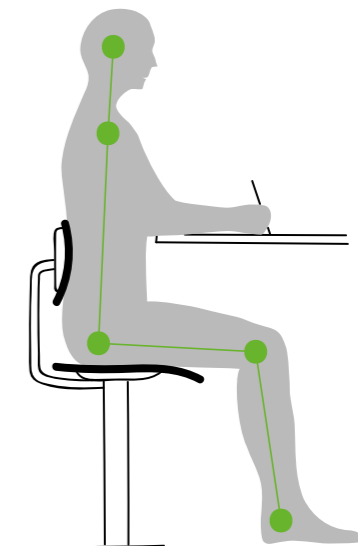
Narovnejte se

Myslete na to, že aby byla zajištěna neutrální pozice v celém těle, musejí být klíčové oblasti těla umístěny nad sebou. Chodidla postavte na šířku pánve, zpevněte kotníky a váhu těla rozložte na celé plošky nohou. Kolena mějte přímo nad kotníky, stabilizovaná pokud možno co nejvíce rovně. Neprohýbejte se v bederní oblasti zad, spíše podsadte zadek, břicho zatáhněte a zpevněte, ramena a lopatky roztáhněte do strany s rameny co nejdál od uší. Bradu lehce zasuňte dozadu a páteř vytáhněte až do temene hlavy.



Naučte se správně sedět

Při sedavém zaměstnání je navíc páteř více namáhána, je proto důležité osvojit si několik návyků, které nás naučí správně sedět. Při správném sezení by měla být kolena ohnutá do pravého úhlu a celá plocha zad opřená o opěradlo židle. Pokud sedíte u počítače, dávejte si pozor na to, aby monitor byl rovně před očima.



DEN
45.



DEN
46.

Pořídte si pomocníka

Ve chvílích, kdy děláte co je ve vašich silách a bolest o sobě dává stále vědět, je dobré mít po ruce šikovného pomocníka, který vám pomůže s ní zatočit. Například při práci u stolu je dobré sáhnout po zdravotním sedáku, který vypadá jako napůl vyfouknutý. Během sezení na něm se budeme neustále podvědomě snažit balancovat, což přispívá k posílení zádových svalů a navíc budeme sedět rovně, protože jinak bychom měli tendence k tomu padat na jednu nebo na druhou stranu. Také bandáž na narovnění zad nám pomůže se hlídat, můžete ji nosit pod oblečením, každý den 2 - 3 hodiny, poté si dát na několik hodin pauzu a v případě potřeby bandáž poté opět navléknout. Pomůže vám držet správně zatažená ramena a narovnaná záda. A pro rychlé uvolnění prakticky kdykoli je dobré mít po ruce masážní háčko, které vám pomůže uvolnit svaly v oblasti celé páteře, stačit ty správné akupresní body a vy se pak budete cítit příjemně uvolnění a svěží.

Bez změny životosprávy to nepůjde

Mezi hlavní faktory, které negativně ovlivňují naše zdraví, patří především uspěchaný životní styl, stres, málo pohybu, nedostatek spánku, špatné stravovací návyky a nesprávné složení jídelníčku. Naše svaly jsou určeny buď pro udržování vzpřímené polohy nebo pro vykovávání určitého pohybu, když je ale používáme nedostatečně kvůli sedavému způsobu života a nedostatku pohybu, tak se zkracují a oslabují. Následkem je pak omezená hybnost, jednostranné zatížení, ale i psychické napětí. Uspěchaná moderní doba s sebou totiž nese i dlouhodobý stres. Člověk je celkově napjatý, má strnulé končetiny a tendenci k držení trupu ve vysokém napětí a přetěžování některých svalových skupin.

Nedostatek času se podepisuje i na způsobu jakým jíme. Snídaně často vynecháváme, i když je to nejdůležitější jídlo dne, přes den zhltneme rohlík či housku jako náhradu za oběd, a k večeři si uděláme instantní těstoviny. Také zapomínáme na pitný režim, chybí nám vitamíny a málokdy zařazujeme do jídelníčku ovoce či zeleninu. Důsledků špatného stravování je bezpočet. Kromě bolesti zad také trávicí potíže,

nadměrné pocení, snížená imunita, cukrovka, vysoký krevní tlak, mastná pleť či žluté zuby. Nejlepším lékem na bolest zad je prevence, úpravou životosprávy můžete mnohým bolestem předcházet nebo je alespoň zmírnit.

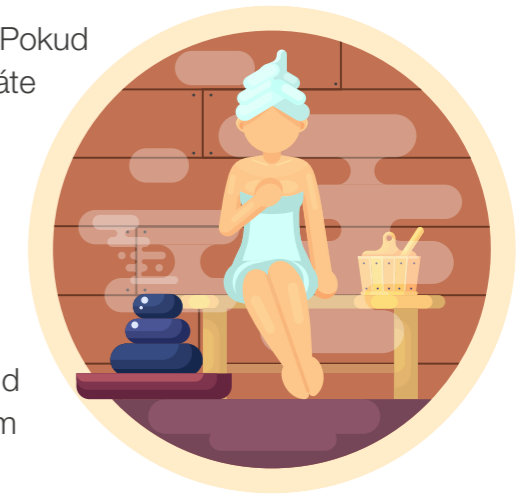


Jak na to?

Správná životospráva je základ. Má velký vliv na náš organizmus, především na imunitní systém, a je to prevence proti cukrovce, srdečnímu infarktu či cévní mozkové příhodě. Začněte nejdřív úpravou jídelníčku a až potom zkombinujte s pohybem. Snažte se jíst pravidelně vyváženou a pestrou stravu s dostatkem vitamínů a vlákniny a hlavně se nepřejídat. Tělo ocení dostatek ovoce a zeleniny, vyvarujte se naopak velkého množství soli, cukru (jedno-

Zajděte si do sauny

Saunování je skvělý vynález a sedne téměř každému. Pokud však máte problém s nízkým krevním tlakem, nebo máte ze saunování obavy, určitě se před první návštěvou sauny poraďte s lékařem či odborníkem. Většinou ale platí to pravidlo, že kdo saunu poctivě zakusí tak, jak se má, nebude již chtít jinak. A právě i na bolesti zad saunování působí jako hojivý balzám. Tím, že svaly nejprve prohřejete a následně prudce ochladíte dojde k prokrvení tkání, během čehož se svaly uvolní a pokud si navíc po saunování dopřejete masáž, vaše záda vám nebudou moci více poděkovat.

DEN
47.

duché cukry jako sušenky a sladké pečivo nahradte těmi složenými - luštěniny a obiloviny), kávy a alkoholu. Dodržujte pitný režim, ovšem bez slazených nápojů. Klíčem je také udržování správné hmotnosti.

videlný rytmus. Nejefektivnější je spánek v ne moc vytopené a hlavně dobře větrané tmavé místnosti. Nechodte spát hladoví, ale ani s přeplněným žaludkem.



Hýbejte se!

Naordnujte si dostatek pohybu! Jízdu na kole, běh, cvičení nebo třeba jen dlouhé procházky na čerstvé vzduchu. Pokud bydlíte ve městě, vyjděte si do přírody. Důležitou roli hraje i stres. I když se budete hýbat a správně jíst, pokud nebudete pravidelně odpočívat, je to k ničemu. Dopřejte si relax, během dne si zkuste na nějaký čas vyčistit hlavu a zbavit se tak špatných myšlenek. Ideální rozložení denních aktivit je 8 hodin fyzické práce, 8 hodin psychické práce a 8 hodin spánku. Snažte se chodit spát ve stejnou dobu, aby si organismus zvykl na pra-

Zbavte se závislostí

Pokud kouříte, snažte se to omezit, když už ne přestat. Nikotin vyvolává přechodné zúžení cév, což sice u kuřáků vyvolává příjemný pocit, ale zde benefity končí. Za kouření se platí dost velká cena, negativně ovlivňuje výkonnost oběhového systému, zvyšuje možnost zvýšeného krevního tlaku a riziko rakoviny. Vyhněte se i zakouřeným místnostem. Další závislostí může být alkohol, jeho nadměrné pití zdraví vůbec neprospívá. Říká se, že dvě nebo tři deci piva či vína po jídle prospějí vašemu trávení, soustavné pití alkoholu ale už nikoliv. Dejte si pozor, je návykovější, než se zdá!

DEN
48.**Tip na cvik: Zvedání boků**

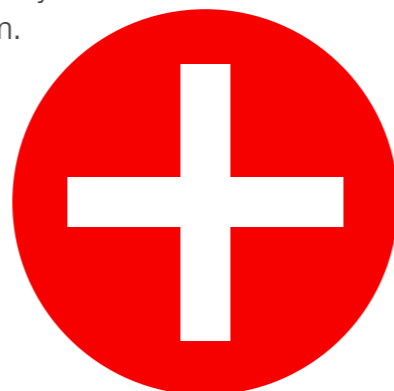
Opřete se jednou rukou o zem a zvedněte se do vzporu na jedné ruce bokem. Druhou ruku si dejte v bok. Pokud vám tato poloha nebude činit potíže, zvedněte ruku do upažení a podívejte se za ní. Vydržte minimálně 15 vteřin a pak cvičte na druhou stranu. Jde o statické cvičení, proto po celou dobu dodržujte správné držení těla. Neprohýbejte se v bedrech a nezapadávejte do ramen.

DEN
49.**Vyzkoušejte akupresurní podložku**

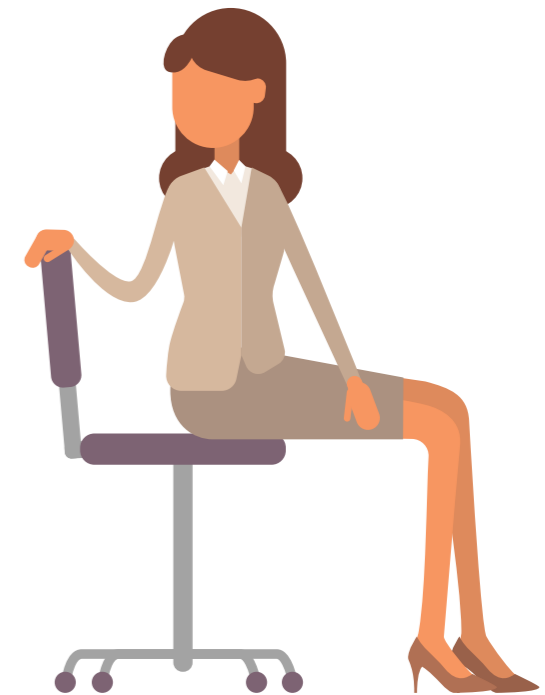
Velkým pomocníkem při bolestech zad vám může být také akupresurní podložka se speciálními hroty. K tomu, abyste pocítili úlevu nemusíte vyvíjet žádné úsilí, stačí si na ni lehnout nebo přiložit na bolavé místo. Akupresurní podložka zvyšuje mikrocirkulaci krve, napomáhá k uvolnění svalů, aktivuje tvorbu lymfy a podporuje krevní oběh. Rychle a účinně vás zbaví bolesti a má prokazatelné účinky také při léčbě migrén a nespavosti.

DEN
50.**První pomoc při bolesti zad**

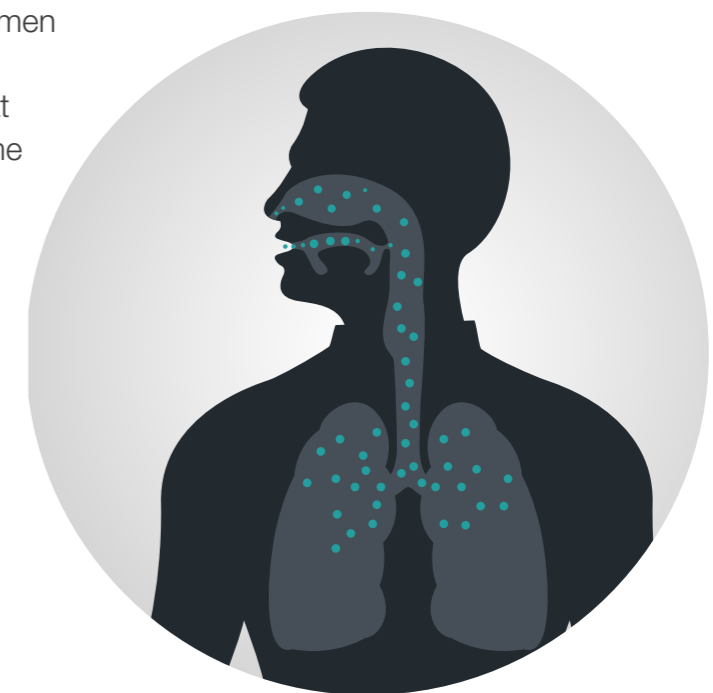
Když se bolest objeví, první doporučením je chvíle odpočinku. Na nějakou dobu se tzv. zastabilizujte, tedy lehněte si a snažte se uvést páteř a krk do neutrální pozice, nepodkládejte se hlavu velkým množstvím polštářů, stačí, aby byla mezera mezi zády a krkem vyplněna malým polštářem. Po odpočinku už se můžete zkusit mírně hýbat, pohyby, stejně jako masáž, uvolňují svaly a mohou pomoci předejít chronickým vadám tkáně.

**Nezapomeňte zádům kompenzovat celodenní sezení**

Nebudte u stolu přikovaní celý den, občas se zvedněte a protáhněte. Nemusíte provádět složité úkony, stačí pár základních cviků, a přetěžované partie těla vám poděkují. V sedě na židli si opřete jednu ruku o stehno, druhou natáhněte a pak otáčejte trup do strany, co nejvíc můžete; následně vyměňte ruce a cvik opakujte na druhou stranu. Protáhnout se můžete i vestoje: opřete se jednou rukou o židli, druhou vzpažte a opačnou nohu protáhněte dozadu. Dejte pozor, ať nemáte prohnutá bedra a zakloněnou hlavu a zhluboka dýchejte. Tělo se hezky zpevní a cvik vás navíc příjemně „probudí“. Pokud to vaše pracovní doba dovolí, projděte se na chvíli i na čerstvém vzduchu, zádům značně ulevíte.

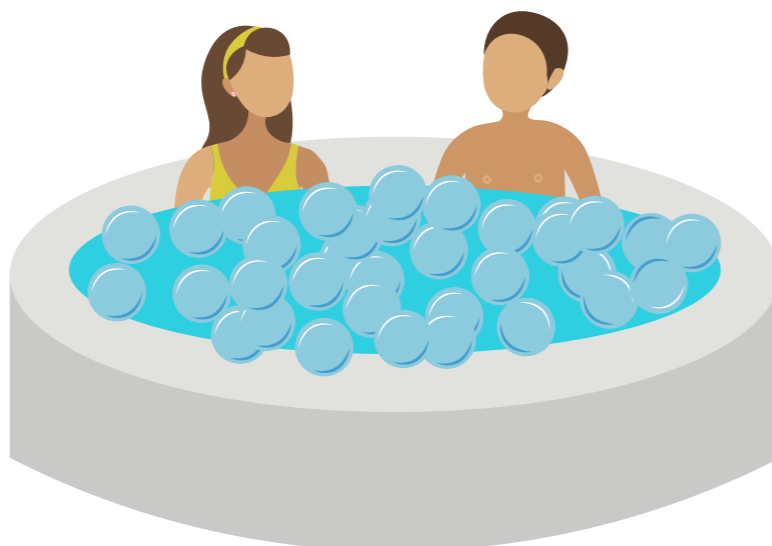
DEN
51.**Naučte se správně dýchat**

„Správně dýchat dnes umí jen málokdo. Obecně lze říci, že hodně lidí dýchá mělce a tzv. horním dýcháním. Při tomto stylu dýchání jsou přetěžovány pomocné nádechové svaly v oblasti krku a v nadklíčku, takzvané Scaleni. To jsou svaly, které vedou od krčních obratlů k prvním žebrům a při nádechu je přizvednou. Jejich přetížením dochází k blokadě ramen v horní poloze a k zablokování šje. Při správném dýchání bychom měli dýchat bránicí (do břicha). Tím aktivně zapojíme a posílíme břišní svalstvo a zároveň dosáhneme okysličení organismu. Ramena necháme vyrelaxovaná a po celou dobu dýchání se snažíme, aby zůstala v klidu. Dýcháme zhluboka a na každý nádech a výdech se soustředíme. Správnému dýchání se dá naučit na lekcích jógy nebo i podle videí na internetu“, říká profesionální masér Zbyněk Karbusický.

DEN
52.

DEN
53.**Běžte do vířivky**

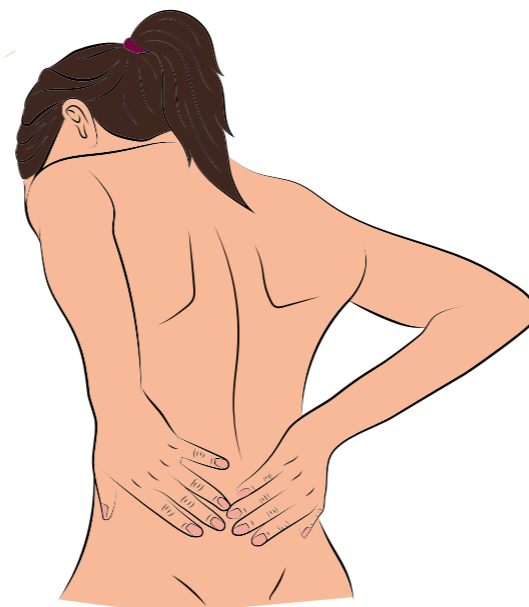
Protože za bolesti zad často mohou namožené zádové svaly, dopřejte jim čas od času luxusní regeneraci ve vířivce. Dnes si může do vířivky zajít kdokoli prakticky kdykoli, tak proč toho nevyužít. Teplá voda společně s masážní vodní tryskou je skvělou relaxací a odbourává stres. Vířivka se využívá zejména v případě chronických a vleklých obtíží. Její výhodou je hlavně působení tepla na velké plochy. Pamatujte ale na to, že byste ve vířivce nikdy neměli trávit více jak 20 minut v kuse.

**Tip Doktora Obratla**

Zánět močových cest je potíží, která trápí častěji ženy než muže, a i když se nejedná o nijak závažné onemocnění, je velmi nepříjemné v tom, že se může opakovaně vracet. Dokáže být také dost bolestivé a často je doprovázeno bolestí vystřelující do zad. Je to proto, že ledviny i močový měchýř jsou zásobeny nervovými vlákny ze stejné části míchy jako některé svaly a vazy bederní a dolní hrudní páteře. Taková bolest nás pak umí pěkně potrápít. Nikdy proto nezanedbávejte prevenci ani případnou léčbu.

DEN
54.**Běžte do vířivky**

Protože za bolesti zad často mohou namožené zádové svaly, dopřejte jim čas od času luxusní regeneraci ve vířivce. Dnes si může do vířivky zajít kdokoli prakticky kdykoli, tak proč toho nevyužít. Teplá voda společně s masážní vodní tryskou je skvělou relaxací a odbourává stres. Vířivka se využívá zejména v případě chronických a vleklých obtíží. Její výhodou je hlavně působení tepla na velké plochy. Pamatujte ale na to, že byste ve vířivce nikdy neměli trávit více jak 20 minut v kuse.

**Cvičení nepodceňujte ani ve vyšším věku**

Určitě není pravdou, že cvičení se týká jen mladších ročníků. Naopak, čím je člověk starší, tím by měl více dbát na pravidelnou fyzickou aktivitu, samozřejmě s ohledem na svůj zdravotní stav. Ideální cvičení seniorům doporučí i klasický obvodní lékař, většinou ale platí, že aqua aerobicem, procházkou nebo ranním protažením nic nezkazíte. Zkuste také sérii cviků, které vám přinášíme níže a uvidíte, že se vám báječně uleví.

**1. Protažení krku a hrudníku**

Posadte se na židli s narovnanými zády, obě nohy se musí dotýkat země. Dlaněmi se dotkněte zátylku a prsty obou rukou propleťte. Uvolněte hlavu do dlaní a lehce zakloňte hlavu. Zhluboka se nadechněte a s výdechem spusťte levý loket k zemi, pravý ke stropu. Vždy jděte jen tam, kam vás tělo pustí, nikdy netlačte pohyb přes bolest. Dvakrát se zhluboka nadechněte a vraťte se do výchozí polohy. Opakujte na druhou stranu, obě strany procvičte alespoň třikrát.

**2. Jemné protažení spodní části zad**

Vraťte se do výchozí polohy a ruce si opřete o boky tak, aby palce směřovaly dopředu a zbylé prsty dozadu. Jemně zatlačte rukama na boky a pomalu se nadechněte. Při výdechu se pomalu a opatrně prohněte a jemně zakloňte hlavu. Pětkrát prodýchejte a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.

**3. Jemné protažení horní části zad**

Sedíte ve výchozí poloze, pomalu se nadechněte a zapažte a prsty rukou propleťte k sobě. Pokud nedosáhnete dlaní na dlaň, chytněte se za lokty. Během výdechu se pak snažte ruce co nejvíce zapažit, třikrát zhluboka prodýchejte a pak se pomalu vraťte do výchozí pozice. Opakujte alespoň třikrát.

**4. Kočka v sedě**

Sedíte ve výchozí pozici a ujistěte se, že vaše kolena svírají úhel 90°. Položte ruce na stehna, prsty směřují k sobě. Nadechněte se a při výdechu se pomalu zakloňte. Váš obličej by měl směřovat vzhůru a hýždě by vás měly táhnout dozadu. Poté se pomalu opět nadechněte a během toho rolujte páteř dopředu, jako kdybyste dělali kočku na všech čtyřech. Bradu byste měli tlačit směrem k hrudi. Celý cvik opakujte třikrát až pětkrát.

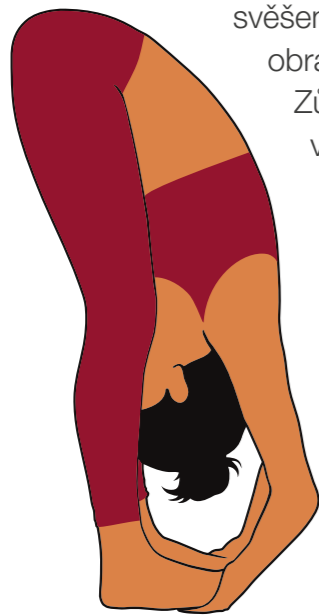
DEN
55.

DEN
56.**Po dlouhé cestě se důkladně protáhněte**

Stoupněte si s narovnanými zády tak, abyste měli nohy rozkročené na šíři boků.

Pomalou se s narovnanými zády předklánějte, přičemž ruce nechte volně padat. Předkloňte se tak hluboko, jak vás tělo pustí, a hlavu nechte volně svěřenou. Několikrát se zhluboka nadechněte a pomalu, obratel po obratli, se vracejte to vztyčené polohy. Opakujte alespoň pětkrát.

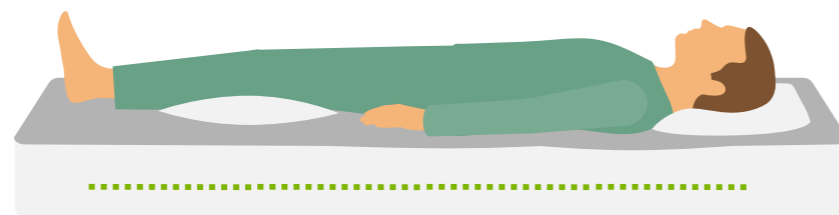
Zůstaňte ve tomto postoji, jednu ruku si dejte do pasu a druhou vztyčte. Opatrně a pomalu se naklánějte k ruce v pasu, pomalu dýchejte a soustředte se na to, abyste se nepředkláněli ani nezakláněli. Poté se vraťte do výchozí pozice, vyměňte ruce a vše opakujte. Na každou stranu proveďte cvik alespoň třikrát. Nezapomeňte ani na protažení nohou. Pomalu si stoupejte na špičky a zpět na paty, několikrát opakujte. Poté si stoupněte na jednu nohu, druhou ohněte v kolenu do pravého úhlu a pomalu nohou kroužte v kotníku i v kolenu. Nohy vyměňte a opakujte. Díky tomu rozproudíte krev v končetinách, dojde k jejímu lepšímu okysličení, uvolníte ztuhlost a budete se cítit více odpočatí.

**Dopřejte si masáž jako součást komplexní léčby**

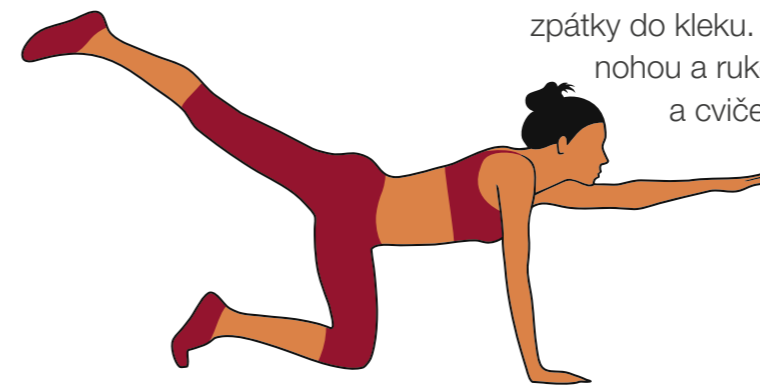
Masáž je nejstarší způsob „léčby“. Když vás něco bolí, máte tendenci si postižené místo hladit a mnout. Vlastně si tak provádíte automasáž. „Pravidelné masáže urychlují regeneraci po úrazech i operacích, brání tvorbě „srůstů“, zmírňují otoky, mají celkový pozitivní vliv na zotavení klienta. Bohužel jsou ale lékaři dost často opomíjené a tak ve valné většině případů klienti ani nevědí, že jim mohou pomoci. Pokud vám praktický lékař zdravotní masáže předepíše, tak většinou někde na poliklinice. Takové masáže ale ve valné většině případů nejsou dostatečně kvalitní ani pečlivě prováděny a příliš vám nepomohou. Je to ale nejlevnější varianta a pro někoho, kdo do svého zdraví nechce investovat, je to lepší, než nic,“ říká Zbyněk Karbusický, majitel masérských studií v Praze. Na svém zdraví ale raději nikdy nešetřte, nemusí se vám to vyplatit. V případě potíží se proto obraťte na profesionálního maséra a uvidíte, že brzy sami ucítíte rozdíl “na vlastní kůži.”

DEN
59.DEN
57.**Spěte správně**

Naše záda pracují i ve spánku. Naučte se spát na zádech, případně na boku a pokuste se vyvarovat poloze na břiše.

**Tip na cvik: Zvedání protilehlé paže a nohy**

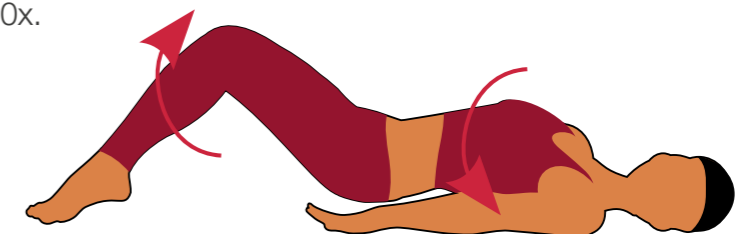
Udělejte vzpor klečmo. Ruce si dejte zhruba na šířku ramen. Zvedněte zároveň pravou ruku a levou nohu a vytáhněte se za nimi. Chvilí setrvejte v této poloze a pak se vraťte zpátky do kleku. Proveďte to samé, ale s opačnou nohou a rukou. Neprohýbejte se v bedrech a cvičení provádějte pomalu a konečné pozici vždy chvilku setrvejte.

DEN
60.DEN
58.**Vyrobte si na bolest olej z třezalky**

Pokud máte namožené či bolavé svaly a nechcete hned sahat po krémech, které mají ve složení více chemických složek, než jste schopni vyjmenovat, zkuste si vyrobit olej z třezalky. Ten má navíc příznivé účinky i při bolestech hlavy, pokud jej vmasírujete krouživými pohyby do spánků. Navíc jeho výroba je nanejvýš jednoduchá. 80 g třezalky tečkované dejte do zavařovací sklenice a zalijte 250 ml olivového oleje. Sklenici uzavřete a nechte pět dní sáta na světle. Sklenici čas od času protřepejte, přemístěte do stínu a nechte stát dalších 5 týdnů. Poté směs scedte přes plátýnko, olej slijte do tmavých skleniček a uchovávejte v chladu. Používejte dle potřeby.

**Protáhněte si bederní páteř**

Položte se na záda, pokrčte nohy v kolenu a nechte chodidla položené na podložce. Opatrně kolena spouštějte na jednu stranu, hlavu otáčejte na druhou. Zůstaňte chvíli v poloze, kdy máte kolena na straně a polohu několikrát prodýchejte. Opakujte několikrát na obě dvě strany. Opakujte 5x - 10x.

DEN
61.

Význam dlouhodobé péče o záda

Péči o záda se věnujte důkladně, žádné odbývání. Změnou přístupu prospějete nejen sobě, ale i svému tělu. Začněte nácvikem správného držení těla, správný postoj má totiž vliv na pohybový aparát - zatížení kloubů je rovnoměrně rozloženo, a svaly, které je obklopují, jsou v rovnováze. Zkuste se dostat do dobré kondice a poctivě ji udržovat, docílíte tak vytvoření pevného korzetu kolem páteře. Myslete na správnou délku a výkonnost svalů, nejlepší prevencí a zároveň léčbou je systematické posilování svalů, které mají největší tendenci k ochabování, např. hýžděové či mezilopatkové. Pokud se nechcete potit v posilovně na běžecím pásu, zkuste třeba nenáročnou jízdu na kole, jógu, cvičení na gymnastickém míči nebo si zajděte na dlouhou procházku. Nezapomeňte si pořídit kvalitní rošt, matraci i správný polštář, důležitá je i volba židle u pracovního stolu.

Léčba bolesti zad

Klíčem k léčbě je porozumění příčin bolesti, s kterou se potýkáme, jediné tak budeme schopni aplikovat správnou léčbu. Nikdy bolest neignorujte, je signálem, že děláte něco špatně a v podstatě voláním o pomoc. Bolesti zad se dělí, bez ohledu na místo, na akutní a chronické – podle toho, jak dlouhou dobu bolest trvá. Akutní bolest je krátkodobější a potrápí vás několik hodin, výjimečně až pár týdnů, a léčí se relativně snadno - musíte "pouze" odstranit příčinu. Důležitá je úlevová poloha, aplikace teplého a suchého obkladu na bolestivé místo. Snažte se i přes bolesti zůstat v pohybu, užitečnými jsou proto jednorázové léky proti bolesti, občas ale ani ty ale nestačí a poradí až lékař. Po odeznění bolesti by měla následovat rehabilitační léčba. Pokud se bolest vyskytuje opakovaně (minimálně dvakrát za rok) pak je chronická. V extrémních případech může trvat i několik let, a její nejčastější příčinou bývá více faktorů: nesprávné držení těla, málo pohybu, přetěžování, což způsobuje oslabování svalů kolem páteře. V těch šťastnějších případech se chronické bolesti zad můžete zbavit s pomocí správné léčby, terapeuta a vhodného cvičení, jindy si však pomůžete pouze klasickou operací.

Řešením je důkladná péče

V dnešní době máme tendenci se s ničím nezdržovat, vše chceme rychle, nejlépe hned. Vztít si lék proti bolesti je samozřejmě jednodušší než změnit svůj přístup, začít pravidelně sportovat, změnit způsob sezení a pracovat na držení těla. Výsledky ale nebudou stát za to, příčiny bolesti

se vyplatí řešit systematicky, protože jen tento přístup přinese kýžený a hlavně dlouhodobý efekt. I když příčiny bolesti zad jsou různé, většinou jde o zánětlivá onemocnění nebo usklípnutí. Prevence bolesti zad je samozřejmě důležitá, záda ale mohou bolet jí navzdory, a proto je důležité jim ulevit a také obecně zvýšit práh bolesti. To krátkodobě zvládnou analgetika, z dlouhodobějšího hlediska se ale vyplatí věnovat se regeneraci a výživě poškozených nervů a svalů. K tomu slouží vitamíny skupiny B a především vzácné trio B1, B6 a B12, které přináší možnost rychlejšího účinku a tím i celkové zkrácení léčby. Dávky vitamínů musí být vysoké, léčebné a hlavně pravidelné. Pro dosažení potřebného efektu, tedy ovlivnění bolesti vitamíny skupiny B, je nutné užívat tyto vitamíny ve vysokých dávkách – vitamin B1 a B6 v denní dávce 100–400 mg a vitamin B12 v dávce 1–2 mg. Tyto vysoké dávky pacientovi zabezpečí jen léky, které vitamíny skupiny B obsahují, nikoliv výživové doplňky.

Chce to čas!

Vzácné trio vitamínů B1, B6 a B12 umožňuje snížení dávky nesteroidních analgetik na polovinu při zachování stejného protibolestivého účinku, dobře vyživované nervové buňky se totiž lépe hojí, jsou silnější a jsou schopné déle odolávat poškození a vzniku bolesti. Regenerace poškozených nervových buněk je ovšem dlouhodobý proces, péči o záda se musíte věnovat dlouhodobě a neodbyvat jí. Zapamatujte si, že minimální doba jsou 3 měsíce!

Zkuste nordic walking

Nordic walking, neboli severská chůze, má u nás každým rokem víc a víc příznivců. Jde o je dynamickou chůzi se speciálními holemi, která má za cíl zlepšení kondice. Má totiž na naše zdraví mnoho pozitivních účinků. Nejvíce to poznáme právě na kloubech a zádech. Začít s nordic walkingem lze kdykoli, v každém věku, během celého roku. S příchodem podzimu na nás navíc z každé strany útočí bacily a viry, a tak bychom měli imunitu podporovat, jak to jen jde. Vyrazte s partou přátel do přírody na procházku, vybavte se nordicwalkingovými holemi a užijte si příjemně strávený den. A pokud se rozhodnete tomuto pohybu věnovat pravidelně, určitě si na první hodinu přizvěte lekora, který vám vysvětlí základy správného cvičení.

DEN
62.

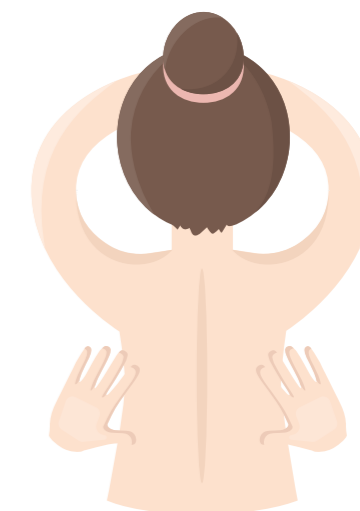
Vyzkoušejte krém z obsahem chilli

Kapsaicin, látka, obsažená v chilli papričkách, bývá již staletí užíván jako pomocník v boji proti bolesti, a to i bolesti zad. Kapsaicin je látkou, která dodává papričkám jejich pálivost. Díky tomu se stal součástí mnoha krémů, mastí i náplastí, které jsou využívány jako doplněk při léčbě bolesti chronické i náhle vzniklé, kterou pomáhá tlumit. Krémy, které obsahují tuto látku se dají koupit v mnoha lékárnách, zkuste si tedy jeden pořídit do vaší lékárníčky, uvidíte, že neprohloupíte.

DEN
63.

Vyberte si správného maséra

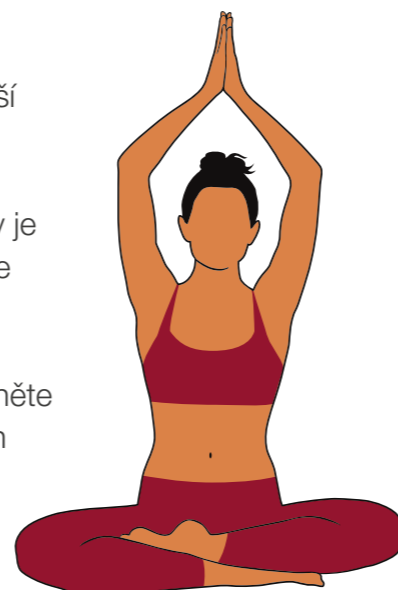
Vybrat si správného maséra nemusí být vždy snadný úkol. Profesionálních masérů je hodně a každý nabízí rozdílné techniky i kvalitu práce. Roli hraje jistě to, kolik budete platit. „Nenechte se ale zlákat nízkou cenou, dárkem zdarma nebo líbivým ezoterickým povídáním na Facebookovém profilu a raději si předem prověřte jeho recenze. Všeobecně lze říci, že masér s dlouhodobou praxí, nabízející rozsáhlou nabídku technik, disponující kladnými recenzemi a férovou cenou bude nejspíš ten pravý. Nakonec ale stejně budete muset vyzkoušet více masérů a rozhodnout se dle svého uvážení“, doporučuje profesionální masér Zbyněk Karbusický.

DEN
64.

DEN
65.

Vyzkoušejte jógu

Jóga je skvělým pomocníkem, který vám pomůže zpevnit vnější i vnitřní svaly, což zejména vaše páteř určitě ocení. A po čase zjistíte, že jste díky ní získali pružné a pevné tělo, které zvládne i noc ve stanu nebo na gauči u kamaráda. Během jakékoli jógy je nejdůležitější pít zejména na dvou věcech - pravidelně dýchejte a nikdy necvičte přes bolest. Dýchání je během cvičení jógy to nejdůležitější. Jóga dokonce často může proti bolestech zad pomoci více než klasické cvičení. Proto neváhejte a porozhlédněte se po kurzech jógy, které se pořádají ve vašem okolí, určitě jich bude spousta.



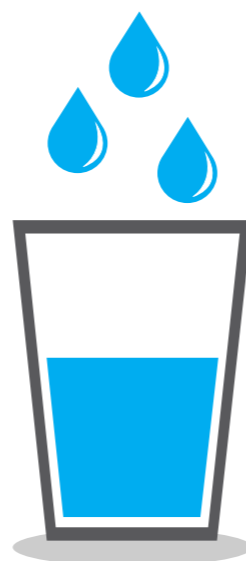
Na masáž nechoďte, když...

Je nutné si uvědomit, že pod pojmem „masáž“ se skrývá celá řada technik, které s tělem pracují různými způsoby a různě intenzivně. Také je potřeba zohlednit odborné znalosti a zkušenosti maséra a především váš celkový zdravotní stav. „Určitě bych nedoporučoval masáž v případě akutního poúrazového stavu, při výhřezu nebo podezření na výhřez ploténky, trpíte-li osteoporózou v pokročilém stádiu či chronickým onemocněním páteře jako je například Bechtěrevova nemoc. Jde však jen o osobní přístup a zohlednění vlastních schopností (pacienti s Bechtěrevovou chorobou se například v lázních běžně masírují)“, říká profesionální masér Zbyněk Karbusický. „Pokud byste se chtěli nechat namasírovat od někoho z rodiny, raději si to rozmyslete. Člověk neznalý anatomie by vám mohl spíše uškodit a taková „amatérská“ masáž může mít i nepříjemné následky“, dodává Zbyněk Karbusický.

DEN
68.DEN
66.

Dodržujte pitný režim

Únava, bolest hlavy, nepříjemně zapáchající dech, popraskané rty, přibírání na váze - tím vším se vás tělo snaží upozornit na to, že málo pijete. Někdy se objeví jen některé příznaky, někdy jich je celá řada. Ale věděli jste, že i bolestí zad se může tělo snažit upozornit vás na to, že má nedostatek tekutin? Chrupavky a klouby jsou z velkého procenta tvořeny vodou, proto pokud jí nejsou dostatečně zásobeny, začnou o sebe dřít, což může vést právě i k bolestem zad.



Bruslete správně

Postavení těla při bruslení a jeho pohyby se od běžného postavení těla velmi liší. Bruslař se obvykle nachází v předklonu a se zakloněnou hlavou, aby mohl sledovat, co se děje na cestě před ním. A právě tehdy dostává nejvíce zabrat oblast krční a bederní páteře. Dále dostává velmi zabrat bedrokyčelní sval, jehož zkrácení ve spojení s nedostatečnou funkcí hlubokého stabilizačního systému má za následek bolest zad. Postavení hlavy má pak za následek přetěžování trapézového svalu, což vede k bolesti v oblasti šíje. Proto, pokud je naším cílem se několikrát za rok projet na bruslích a ne vyhrát in-line závody, bychom měli dbát na to, abychom jezdili pokud možno v co nejvíce vzpřímeném postavení a ty nejvíce namáhané svaly pravidelně protahovat, nejvíce pak před a po jízdě.

DEN
69.DEN
67.

První pomoc při bolesti zad

Když se bolest objeví, první doporučením je chvíle odpočinku. Na nějakou dobu se tzv. zastabilizujte, tedy lehněte si a snažte se uvést páteř a krk do neutrální pozice, nepodkládejte se hlavu velkým množstvím polštářů, stačí, aby byla mezera mezi zády a krkem vyplněna malým polštářem. Po odpočinku už se můžete zkusit mírně hýbat, pohyby, stejně jako masáž, uvolňují svaly a mohou pomoci předejít chronickým vadám tkáně.



Petr Kott o práci fyzioterapeuta

Co je podstatou práce fyzioterapeuta?

Nejprve je důležité rozdělit si fyzioterapii na ambulantní a lůžkovou na různých odděleních. Pokud máme nemocnici nebo jiné velké středisko, fyzioterapeut rotuje. V praxi to pak vypadá tak, že je například 2 měsíce na ambulanci, 2 měsíce na lůžkové neurologii, 2 měsíce na ortopedii atd. Na každém oddělení se setkáte s jinými diagnózami a proto je nesmírně důležité, aby každý fyzioterapeut dobře znal různé nemoci, obecně patologii.

Chtěl bych se chvíli pozastavit u následné intenzivní péče (NIP), zde se nejčastěji setkáte s lidmi, kteří nezvládnou sami dýchat a musí mít tzv. tracheostomii a dýchá za ně ventilátor. Naším úkolem je tyto lidi naučit opět dýchat, drénovat hleny z plic, udržet a zvýšit svalovou sílu, udržet hybnost v kloubech a v podstatě je opět naučit chodit. Toto je psychicky velice náročné, protože pacientům často chybí motivace a často si zvyknou na standard, který je jim poskytován a zleniví. Proto studium fyzioterapie obsahuje několik semestrů psychologie. Toto jsem zmínil, protože většina lidí si stále myslí, že fyzioterapeut je masér.

Více známa veřejnosti je spíše ambulantní fyzioterapie,

kde má fyzioterapeut za úkol zjistit příčinu bolesti, přesně lokalizovat zdroj a společně s aktivní spoluprací pacienta tyto problémy eliminovat. Dnes už je fyzioterapie na takové úrovni, že řešíme například i orgánové bolesti, dále klasicky měkké tkáně, nervy a klouby.

Jaký je rozdíl mezi fyzioterapií a rehabilitací?

Rehabilitace pochází z latinského výrazu rehabilitatio = obnovení. Tímto termínem je myšleno obnovení po všech zdravotních stránkách. To znamená, že pod rehabilitaci spadá fyzioterapie, sociální rehabilitace, psychologie, ergoterapie, právní rehabilitace.

Dle definice OSN je rehabilitace proces, jehož cílem je umožnit osobám se zdravotním postižením, poškozeným úrazem, nemocí nebo vrozenou vadou, aby dosáhly a zachovaly si optimální fyzickou, smyslovou, intelektovou, psychickou a sociální úroveň funkcí a poskytnout jim prostředky pro změnu jejich života k dosažení vyšší úrovně nezávislosti.

Dnes je slovo rehabilitace a fyzioterapie považováno spíše za synonymum, avšak vidíte, že tomu úplně tak není.

Může se obyčejný člověk sám objednat k fyzioterapeutovi, nebo na to potřebuje žádanku nebo doporučení od jiného lékaře?

Fyzioterapeut, který pracuje soukromě, Vás přijme na základě telefonické domluvy, zde nepotřebujete žádnou žádanku. Problém pro veřejnost je ten, že většinou soukromí fyzioterapeuti nemají smlouvu s pojišťovnou a tudíž si pacient terapii musí platit. Výhodou však je, že nepotřebujete poukaz od lékaře, nemusíte dlouho čekat na objednání a troufnu si říci, že často se v tomto případě setkáte i s kvalitnější péčí.

Druhá možnost je, objednat se k lékaři, který Vám předepíše poukaz. Tento poukaz se musí do 7 dnů zaregistrovat v nějaké klinice, kam později budete docházet na terapii. Platnost tohoto poukazu je 3 měsíce od zaregistrování. Zde je výhodou to, že si pacient služby nehradí. Nevýhodou je čekací doba na zahájení terapie a místy méně kvalitní rehabilitace.



Kdy se má pacient snažit nějaké bolavé nebo zatuhlé místo na těle snažit rozhýbat a rozcvičit sám a kdy se má raději rovnou svěřit do rukou odborníka?

Tato otázka je velice komplikovaná a spousta kolegů se mnou nejspíše nebude souhlasit. Dle mého názoru jde čistě

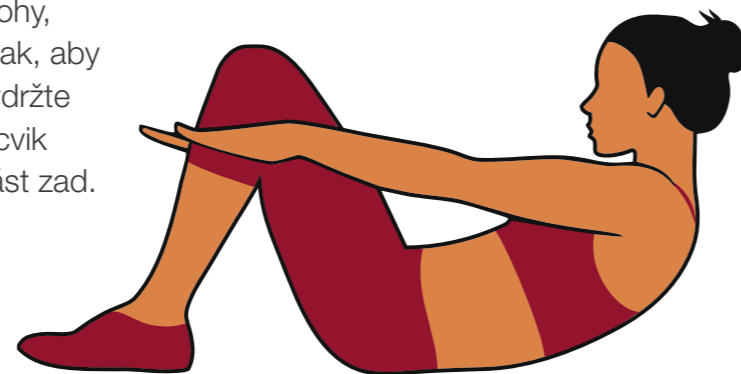
o selský rozum. Pokud pacient ví, že dejme tomu, často fyzicky nepracuje a o víkendy jede pracovat třeba do lesa, je jasné, že druhý, třetí, klidně i čtvrtý den ho bude vše bolet. Zde se jedná o bolest, kterou bych přirovnal k bolesti po prvním tréninku v posilovně. Vaše tělo Vám signalizuje, že jste to s tou fyzickou zátěží přehnali, svaly tedy bolí z únavy.

Pokud se jedná o bolest, která vznikla špatným pohybem nebo z ničeho nic (nemluvíme o přeležení) je akutní, ostrá, pálivá, vyvolává nechuť a pocit na zvracení, imobilizuje v běžném životě, projevuje se otokem, horečkou, necitlivostí atd. v tomto případě je určitě nezbytné obrátit se na odbornou pomoc.

DEN
70.

Tip na cvik: Zvedání hlavy a ramen

Položte se na podlahu, zdvihněte nohy, dejte si ruce za hlavu a zvedněte ji tak, aby se brada dotýkala hrudi. V pozici vydržte asi 15 vteřin a 20x opakujte. Tento cvik uvolňuje zadní krční svaly a horní část zad.



Vstávejte z postele správně

Svou páteř šetřete i při vstávání. Nikdy nevstávejte prudce nebo „skokem na nohy“. Raději pomalu pokrčte nohy do úlevové polohy, přetočte se na bok, spusťte nohy z postele a za pomoci rukou se posadte do přímé polohy. Záda vám za to poděkují.

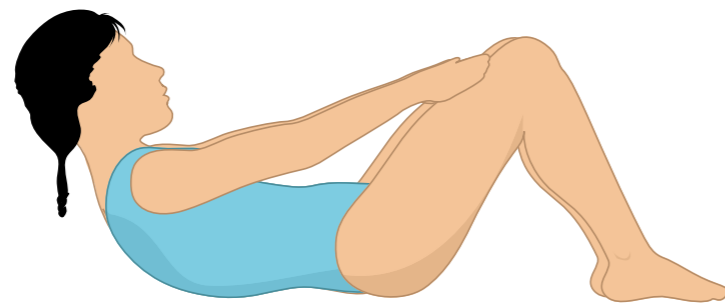
DEN
71.

DEN
72.

Posilujte břišní svaly

Ochablé břišní svaly vedou ke zvětšení oblouku v bederní páteři, rotaci pánve směrem dopředu, zvýšenému napětí svalů v bederní části páteře, změně polohy vnitřních orgánů a tím pádem i k ovlivnění jejich funkce. Rotací pánve je změněna poloha kostí v kyčelním kloubu a jsou ovlivněny všechny svaly nohou a hýždí. Zároveň je těmito změnami ovlivněna horní část trupu, dochází k zakulacení hrudní páteře a předsunutí hlavy dopředu. Samozřejmě, tyto změny mají různá stádia a u většiny „zdravých“ lidí nejsou nijak velké a zdraví ohrožující.

“Cviků na posílení břišních svalů existuje celá řada, vždy ale doporučuji zohlednit vaše fyzické předpoklady a kondici. Pro začátek můžete vyzkoušet tyto základní lehké cviky, které jsou vhodné především pro začátečníky a pro ty, kteří mají břišní svaly hodně ochablé,” říká Zbyněk Karbusický, majitel masérských studií v Praze.



Cviky: lehněte si na záda, pokrčte nohy, měly by se celou plochou chodidel dotýkat podložky (nezapírejte se nohama o nic), ležte uvolněně, bedra přitiskněte k zemi. S výdechem zvedněte hrudník lehce od podložky. Bedra se nesmí zvednout, hlavu nemačkat na prsa. Cvik by měl být uvolněný. Můžeme rytmicky opakovat, nebo pozici držet, dokud to půjde. Obecně potřebujeme více posilovat šikmé břišní svaly, proto přidejte také cvik, který je obdobou cviku prvního: ve zdvižené pozici se střídavě snažte dotknout kotníků.

Společně s břichem ještě doporučuji posilovat hýždě, které opět velmi silně ovlivňují polohu pánve a tím i páteře”, vysvětluje Zbyněk Karbusický.

Vyberte si kvalitní matraci

Při výběru se soustředte hlavně na tvrdost matrace. Jestli rádi spíte na zádech, kupte si tvrdší matraci, protože rozloží vaši hmotnost. Jestli preferujete spaní na boku, pak vybírejte mezi středně tvrdými až měkčími matracemi. A pokud spíte na břiše, sáhněte po některé ze středně tvrdých, které zajistí, aby tělo bylo ve vodorovné poloze. V případě, že se celou noc převalujete a polohy střídáte, sáhněte spíše po tvrdších matracích – ty poskytnou dostatečnou oporu pro tělo i páteř. Délka matrace by měla být o 20 až 25 cm větší než vy, šířka pak minimálně 80 cm. Co se týče výšky, matrace musí být vyšší než rám postele, ideální výška je proto 16–20 cm, tenké matrace se až příliš rychle proleží.

DEN
74.

Nahřívací bederní polštářek vám pomůže

Víte, že existují nahřívací náplasti, nahřívací lahve, ale slyšeli jste již o nahřívacím bederním polštářku? Nejideálnější jsou takové, které jsou plněny obilninami, například pšenicí, které udrží dlouho teplo a bylinkami, například levandulí, které polštářek krásně provoní. Polštářky jsou měkké, proto se snadno přizpůsobí tvaru těla. Stačí je jen nahřát na kamnech, na sluníčku nebo třeba v troubě, i mikrovlně. Poté je přiložte na bedra a nechte hřát, teplo příjemně prohřeje a prokrví bolavá místa, která se snadněji uvolní a zrelaxují.

Tip Doktora Obratla

Určitě jste už mnohokrát slyšeli, že sedět s nohou přes nohu není zcela správný způsob vhodný pro dlouhodobé sezení. Pokud patříte mezi ty, kteří tak vydrží sedět většinu dne, koledujete si o nepříjemné bolesti, a to nejen zad. Tento posed totiž vede k rotaci pánve a následně i páteře a může zatěžovat část meziobratlové ploténky a klouby. Větší nebezpečí však vzniká z utlačení lýtkového nervu, které může způsobit oslabení ohnutí nohy v kotníku a následného zakopávání o vlastní špičku nohy.



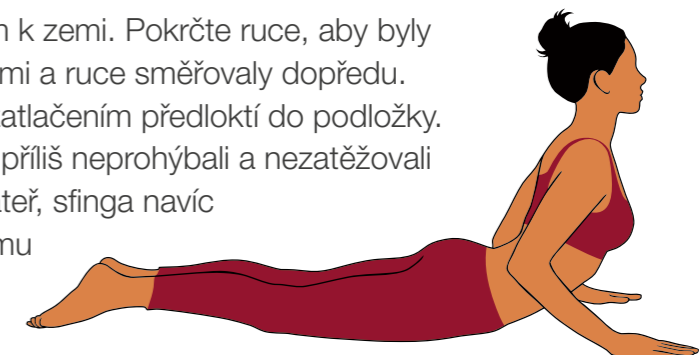
Cvičte s míčkem (overball)

Overball je malý, měkký, lehký nafukovací míček, se kterým se lze protahovat a posilovat různé svaly. Při cvičení s overballem se aktivně zapojují břišní, pánevní, šjíjové a zádové svaly, fixují páteř, zpevňují tělo a zlepšují jeho držení. Overball se vždy nafukuje maximálně do dvou třetin obsahu, většinou spíše do jedné poloviny. Cviků s overballem najdete na internetu spoustu, můžete si jej ale klidně vzít i do práce a opírat se o něj během sezení u počítače, doma před televizí nebo si s ním v autě můžete pohodlně podepřít bedra, čímž znatelně ulevíte své páteři.

DEN
75.DEN
76.

Tip na cvik: Sfinga

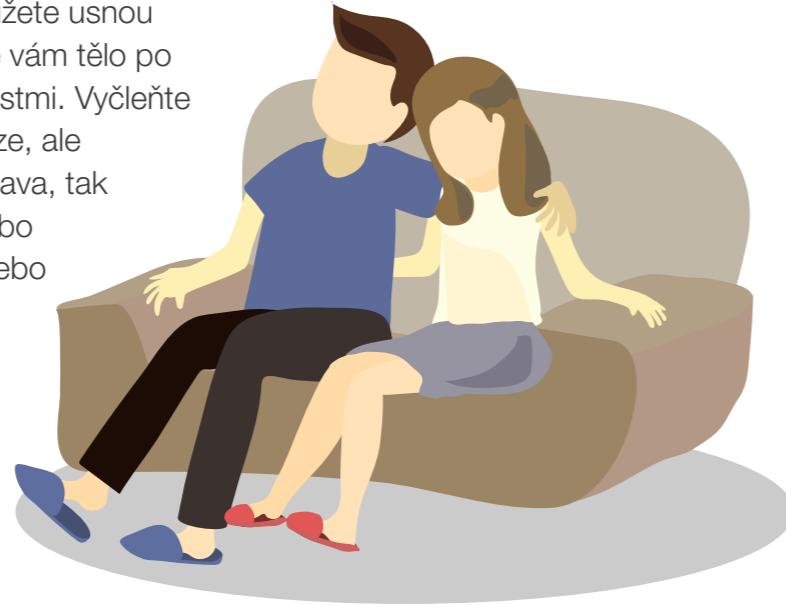
Lehněte si na podložku na břicho a čelem k zemi. Pokrčte ruce, aby byly pod vašimi rameny, předloktí leželo na zemi a ruce směřovaly dopředu. Nadzvedávejte hrudník, ramena a hlavu zatlačením předloktí do podložky. Hlavu udržujte v rovině páteře, abyste se příliš neprohýbali a nezatěžovali krční páteř. S tímto cvikem protáhnete páteř, sfinga navíc stimuluje oblasti břicha a prospěje i vašemu trávicímu systému.



DEN
77.

Vyvarujte se usínání před televizí

Asi každý si rád čas od času dopřeje pohodlný relax před puštěnou televizí, který se postupně změní v klidný spánek. Je jedno, jestli televizi sledujete z křesla nebo z gauče, ani jedno není místem, kde byste měli spát. Během usínání se neustále podvědomě na televizi soustředíte, hlava tedy bude většinou směřovat k ní a nebude odpočívat v takové poloze, kterou pro správný odpočinek potřebuje. Ani si to nemusíte uvědomit, ale během chvíle můžete usnout v tak nepřírozené poloze, že se vám tělo po probuzení odmění velkými bolestmi. Vyčleňte si tedy čas pro sledování televize, ale jakmile ucítíte, že na vás jde únava, tak si buď běžte uvařit silný čaj, nebo běžte na krátkou procházku, nebo se běžte raději natáhnout do postele.

DEN
78.

Pořídte si kvalitní pracovní židli

Protože v posedu na pracovní židli mnoho z nás tráví většinu aktivního času dne, je dobré dbát na její kvalitě. Proto pokud máte tu možnost, vyberte si takovou židli, která bude mít sedák pohyblivý do všech stran, jež se bude přizpůsobovat pohybům vaší pánve. Područky a zádová opěrka by měly být pevné a nezávislé na pohybu sedáku. Židle by vám navíc měla být pohodlná, abyste na ní zvládli celý den sedět bez problémů a aby vám v ní bylo příjemně. Správné zdravotní židle navíc musejí mít i klinické hodnocení zdravotnické pomůcky, což by vám měli výběr velmi usnadnit.



Nepodceňujte sílu bylinek

Záda potřebují komplexní péči, kterou jim musíme dodat, pokud chceme, aby byla opravdu zdravá. Musíme pamatovat na to, že ta komplexní péče musí být dlouhodobá, to znamená, že musí trvat alespoň tři měsíce, aby byla opravdu efektivní. Zkuste tedy zádovým svalům dopřát i bylinky, které jim pomohou příjemně relaxovat a které je příjemně prohřejí.



Levandule

Levandule již od dob starých Řeků patřila k nejoblíbenějším rostlinám, které měly široké využití v kosmetice. Často se přidávala do parfémů, do jídel, ale i do léků. Byla totiž jednou z možností, jak bojovat proti kašli. Olej z levandule pak byl a do dnes je často využíván jako prostředek pro regeneraci unaveného těla a zklidnění svalového a nervového napětí.



Hřebíček

Hřebíček je díky své silné vůni nejčastěji používán jako přísada do jídel a nápojů, jeho využití tam ale zdaleka nekončí. Je také léčivem, v čínské medicíně zejména pro zvyšování toku energie a zrychlení metabolismu, západní medicína jej dokonce používá jako antiseptikum a anestetikum. Za jeho kouzelnou mocí se skrývají zejména silice, jež jsou v hřebíčku hojně přítomny.



Rozmarýn

Rozmarýn má také mnoho způsobů využití, používá se v kuchyni, při přípravě nápojů, vyrábějí se z něj oleje i parfémy. Rozmarýn zvyšuje krevní tlak, zklidňuje, odstraňuje nervové napětí a vyčerpání a zlepšuje krevní oběh. Navíc se osvědčil jako podpora léčby revmatismu, kašle, astma, bušení srdce, odstraňuje nervozitu, pomáhá proti nespavosti i migréně. Navíc přispívá k odstraňování únavy a vyčerpání. Jeho silice se využívají do koupelí a mastí, které pomáhají v boji s revmatismem, svalovou únavou, křečemi i celulitidou.



Kafr

Kafr má silný analgetický a protizánětlivý účinek, účinně zmírňuje svědění, bolest a zlepšuje prokrvení v místě bolesti. Tím, že kůži na bolavém místě prokrví, ji zároveň i jemně znecitliví a ochladí. Často je využíván na zmírnění bolesti svalů, kloubů, příznaků osteoporózy, při výronech, pohmožděninách a při nepříjemném svědění. S krémy, které obsahují kafr, je však třeba zacházet opatrně. Nanáší se pouze na lokálně na postižená místa a po manipulaci je třeba zbytky krému z rukou omýt.

Ideální pomocník

Harmonické propojení všech zmíněných bylinek najdete třeba v relaxačním krému Vaxicum, který se postará o vaše bolavé a namožené svaly a navíc díky vonným silicím může pozitivně ovlivnit i vaši psychiku.

DEN
79.

Dopřejte si masáž

Masáže dochází k prokrvení dané oblasti, stimuluje se látková výměna i lymfatický oběh, a tím se maximálně aktivují ozdravné procesy v těle. Při dlouhodobých problémech nám masáže pomáhají optimalizovat svalové napětí a snížit tlak působící na kosti a klouby v dané oblasti. "V případě zad jde zejména o oblast bederní páteře, kde váha těla a zvýšené svalové napětí utlačují meziobratlové disky (ploténky) a dochází tak k jejich deformacím. Díky pravidelným masážím se napětí sníží a disky se mohou účinněji regenerovat. V řadě případů lze masážemi docílit takového zlepšení stavu klienta, že je klient opět schopen začít sportovat," říká Zbyněk Karbusický, profesionální masér a majitel masérských studií v Praze.

DEN
82.

Vyberte si dobrého fyzioterapeuta

Je velice důležité, aby se pacient u fyzioterapeuta cítil dobře, uměl se uvolnit a důvěřoval mu. Fyzioterapie totiž zahrnuje mimo jiné i obrovskou složku psychologie. Dobrý fyzioterapeut vždy musí umět svým pacientům vysvětlit co to vlastně bolí, proč to bolí, jak to napravit a co dělat, aby se to už nevracelo. Musí umět vysvětlit cviky a zaučit pacienta k domácímu cvičení. Je dobré zjistit si jaké má fyzioterapeut kurzy a jakým způsobem pracuje. Každý fyzioterapeut je totiž svým způsobem originální a používá jiné metody. Nejlepší reklama a potěšení pro fyzioterapeuta je spokojený pacient, který to poví ostatním.

DEN
83.

Vyzkoušejte Pět Tibeťanů

Pět Tibeťanů je soubor několika cviků a póz, které jsou pro naše tělo velmi prospěšné, jak po psychické, tak po fyzické stránce. Jejich pravidelné cvičení bude pro vás velkým přínosem. Celé tělo se zregeneruje,lepší se vám kondice a lépe zvládnete problémy a trápení každodenního života. Zároveň se vámlepší dýchání a prohloubí dech, zrelaxujete se a odpočínáte si. Toto cvičení dává velký smysl a není vůbec časově náročné. Nečekejte však velké zázraky hned ze začátku, trvá zhruba tři měsíce než se dostaví očekávané účinky.

DEN
80.

Cvičte a protahujte se na míči

Již samotné sezení na míči je páteři prospěšné. Na druhou stranu zde platí pravidlo - všeho moc škodí. Když člověka bolí záda nebo má sedavé zaměstnání, neznamená to, že bude na míči sedět celý den. Fyzioterapeut Kott k cvičení na míči dodává: "Cvičení na míčích považuji za velice užitečné. Avšak specifické cviky se musí provádět správně pod dohledem fyzioterapeuta nebo po odborné edukaci pacienta." Pokud tedy uvažujete nad tím, že se začnete pravidelně s míčem cvičit, určitě si nechte nejdříve poradit od odborníka.

DEN
84.

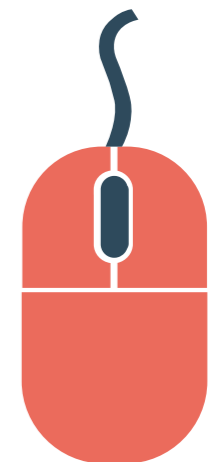
Zkuste dětský dřep

Pamatujete, jak jste jako malí dřepěli na pískovišti, nad prohlížením kamínků na zemi, při čekání ve frontě, zkrátka kdykoli byla příležitost. A věděli jste, že tento takzvaný dětský dřep je skvělá poloha pro správné nastavení pánve, protažení svalů, posílení stehien a uvolnění kyčlí? Například ve Vietnamu, kde obyvatelé na bolesti zad trpí velmi málo, čekají lidé v dřepu třeba i ve frontě nebo na autobus. Pokud vám to kolena dovolí, zkuste si čas od času dřepnout.



Při práci s myší ruce zbytečně nenamáhejte

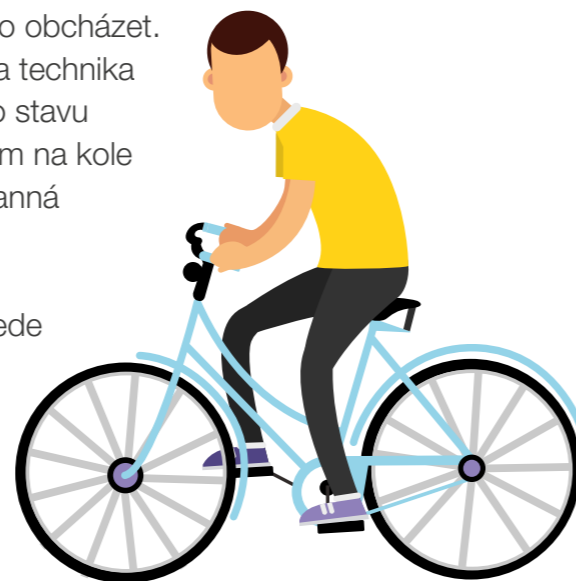
Prvním krokem je nastavení monitoru: mezi vámi a jím by měl být prostor 40–75 cm. Klávesnici umístěte dál od hrany stolu, pokud ji máte ve vysunovacím „šuplíku“ pod stolem, raději ji vyndejte. Ruce, které visí při psaní ve vzduchu, jsou náchylnější k syndromu karpálního tunelu. Myš by měla ležet v jedné rovině s klávesnicí a zápěstí v jedné linii s předloktím – k tomu si můžete dopomoci gelovou podložkou. Zkuste také ruce často střídat nebo při problémech vyměňte myš za speciální pero s podložkou, která nahrazuje obrazovku počítače.



DEN
85.

Na kole jezděte správně

Jízda na kole má také své pravidla, které není radno obcházet. Špatný výběr typu jízdního kola, nesprávný posed a technika jízdy mají za následek obvykle zhoršení zdravotního stavu a bolesti zad v oblasti krční a bederní páteře. Během na kole se zatěžují zejména dolní končetiny a tato jednostranná zátěž vede k oslabení horní poloviny těla, zejména mezilopatkových svalů. Dochází také ke zkrácení prsních svalů a dalším negativním projevům, což vede k hornímu zkrácenému syndromu, jinak známému jako kulatá záda. Proto je vhodné, pokud se cyklistice věnujeme pravidelně a často, ke každé projížďce zařadit rozcvičku před a po jízdě a přidat doplňkový sport, nejlépe pak plavání.

DEN
86.

Pozor i při práci na zahradě

Před samotnou prací na zahradě se nezapomeňte protáhnout a prohřát. Dejte si také pozor na spodní část zad, která je na prochlazení velice citlivá a i přestože nemusíme chlad během práce cítit, večer vás může nepříjemně překvapit bolest spodní části zad způsobená ofouknutím. Nezapomeňte se tedy vždy chránit dlouhým trikem, mikinou, nebo ideálně bederním pásem. Pořídte si také na každou práci pomůcky, které vám pomohou mít záda pokud možno co nejčastěji v narovnané poloze. Pokud potřebujete vyplít záhon, sedněte si na malou stoličku nebo si klekněte na klekátko. Jestli zastříhujete větve stromu, tak si pořídte prodloužené zahradnické nůžky, nebo si dojděte do kůlny pro štafle. A pokud musíte zvedat těžká břemena nebo převážet plně naložené kolečko, tak vždy myslete na to, abyste váhu zvedali stehny přes dřep a záda měli narovnaná.

DEN
87.

Plážový volejbal hrajte opatrně

Pohyb po písku je velmi zdravý, je to totiž nestabilní povrch, a tak při pohybu po něm musíme více zapojovat hluboký stabilizační systém páteře. Navíc se ploska nohy musí povrchu terénu neustále přizpůsobovat, a tak zapojuje i svaly, které při chůzi v pevné obuvi nevyužíváme. Proto nás při hraní beach volejbalu mohou chodidla zpočátku bolet. Během hry navíc trávíme spoustu času v záklonu sledováním míče. Proto nezapomínejte před hrou i po hře řádně protáhnout svaly krční páteře.



Noste správnou velikost podprsenky

Zejména u žen s větším poprsím může být důvodem bolesti páteře nebo ramen. Velice důležité je zvolit správnou velikost obvodu hrudníku, aby váha poprsí nespočívala pouze na ramínkách, ale z větší části byla držena právě spodním kusem podprsenky. Důležitá je také dostatečná šířka ramínek, která částečně rozloží tlak na ramena. Ramínka se nesmí zařezávat ani škrtit, aby nedocházelo ke zvýšenému tlaku pouze na jedno místo na ramenou. Se správným výběrem velikosti podprsenky vám poradí nejen v každém obchodě se spodním prádlem, ale i ověřené zdroje na internetu.

Tip Doktora Obratla

Bolest zad také často doprovází i zvýšená teplota nebo horečka. Je to z toho důvodu, že u infekčních onemocnění dochází k prosáknutí měkkých tkání, a někdy i svalových vláken kolem naší páteře. V žádném případě nepodceňujte řádnou léčbu, může se jednat i o chřipku, jejíž léčba trvá mnohem déle než léčba obyčejného nachlazení a nezřídka může být i komplikovaná.



U těchto sportů si dejte pozor!

Ačkoli je pravidelný pohyb při péči o zdravá záda nutný, ne každý sport je vhodný provozovat právě ve chvílích, kdy s bolestí zad bojujete. Například tenis představuje pro záda jednostranné zatížení, proto není při bolestech zad vůbec vhodný. Stejně tak jízda na lyžích, kdy dostává páteř zabrat nejen při neustálých rotacích v zatáčkách, ale také v silných otřesech při rychlejší jízdě. Zdravější alternativou pro milovníky zimních sportů jsou pak běžky. Také jízda na koni, pro občasné nadšence, představuje hrozbu. Pokud nemáte dostatečně vypracované svaly zad, pak nebudete v sedle pevní a zádům jen uškodíte. Pokud se chcete nějakému sportu začít více věnovat, určitě se o tom nejdříve poradte se svým lékařem.



Hod'te si nohy nahoru

Pokud vás přepadla akutní bolest zad, položte se na záda a nohy si položte na stoličku nebo jinou nízkou židličku. V této poloze je tlak na nervy vašich zad totiž jen 20% oproti zátěži ve stoje, jelikož nohy svírají úhel 90° a pomáhají tak zádům odlehčit zátěž. Alternativou tomuto cviku je také pokrčení nohou v lehu

DEN
88.DEN
89.DEN
90.

Jste u konce!

Ačkoli se to možná mnohým z vás může zdát jako včera, právě za sebou máte tři měsíce, které jste věnovali intenzivní péči o jednu z nejdůležitějších součástí lidského těla - o vaše záda.

Děkujeme, že jste těch 90 dní s průvodcem vydrželi, že jste tělu poctivě dopřávali tolik důležité vitamíny B1, B6 a B12, že jste možná dali šanci novým věcem a vyzkoušeli si nové postupy, které pomáhají udržovat vaše záda zdravá. Jak jsme se v průvodci zmiňovali několikrát, péče o záda musí být dlouhodobá a důsledná. Proto si průvodce určitě nechte někde po ruce a čas od času si některý ze cviků zopakujte, nebo se inspirujte tipy, které jste mohli pozapomenout.

Gratulujeme k takovému úspěchu. A prosíme, nezapomínejte na to, že tři měsíce intenzivní péče jsou sice důležitým krokem ke zdravým zádům, ale i po skončení této výzvy je nutné na ně pravidelně myslet a chovat se k nim tak, jak si zaslouží po celý život.

Kalendář - 90 dní pro zdravá záda

DEN	MILGAMMA	NÁLADA	POCIT	POZNÁMKA	PRO DOKTORA
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					

Kalendář - 90 dní pro zdravá záda

DEN	MILGAMMA	NÁLADA	POCIT	POZNÁMKA	PRO DOKTORA
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.					
42.					
43.					
44.					
45.					
46.					
47.					
48.					
49.					
50.					
51.					
53.					
54.					
55.					
56.					
57.					
58.					
59.					
60.					

Kalendář - 90 dní pro zdravá záda

DEN	MILGAMMA	NÁLADA	POCIT	POZNÁMKA	PRO DOKTORA
61.					
62.					
63.					
64.					
65.					
66.					
67.					
68.					
69.					
70.					
71.					
72.					
73.					
74.					
75.					
76.					
77.					
78.					
79.					
80.					
81.					
83.					
84.					
85.					
86.					
87.					
88.					
89.					
90.					