

Sedíte, stojíte a chodíte opravdu rovně?

Jednou z příčin bolestí pohybového aparátu projevující se v oblasti krční nebo bederní páteře bývá stále častěji posun těžiště těla dopředu. Dochází tak k chybnému zatěžování jednotlivých svalových skupin a ke vzniku tzv. svalové dysbalance (nerovnováhy). Díky posunu těžiště dopředu přetěžujeme svaly podél páteře tzv. vzpřimovače trupu a ochabují svaly na přední straně trupu tedy břišní svalstvo. V oblasti šíje jsou obdobným způsobem přetíženy vzpřimovače hlavy a oslabeny svaly přední strany krku. Z této nerovnováhy plynou kromě bolestí šíjové a křížové oblasti rovněž další potíže, jako je např. bolest hlavy a v některých případech dokonce i bolest v oblasti chodidel vznikající jejich nadměrným zatížením v přední části.

Mnoho z nás si položí otázku, proč dochází k posunu těžiště dopředu? Odpověď je poměrně jednoduchá. Podívejme se na běžný režim dne běžného člověka. Ráno vstaneme a už například v průběhu přípravy kávy se obvykle nakláníme u kuchyňské linky dopředu. Ať už jedeme do práce autem nebo hromadnou dopravou, sedíme v mírném předklonu za volantem nebo při jízdě autobusem se sklopenou hlavou pročítáme knihu nebo prohlížíme aktuality na mobilu. Takto podobně sedíme i v práci u počítače anebo v případě manuální práce v předklonu obsluhujeme stroje, pracujeme s různým náradím nebo mnohdy manipulujeme těžkými břemeny. A mohli bychom takto pokračovat dále.

Velmi často se setkávám s klienty, kteří si narušení svého těžiště vůbec neuvědomují. Jejich tělo si vlivem dlouhodobého přetěžování na posun těžiště dopředu laicky řečeno zvyklo. Dochází k prohlubování narušené statiky těla zejména proto, že má klient pocit rovného držení těla i přes to že tomu tak není! Mnohdy, když klienta navedu do správné pozice ať už v sedu nebo ve stoje, má pocit, že přepadává dozadu. Bez korekce druhou osobou nebo bez kontroly v zrcadle se zkrátka neumí narovnat.

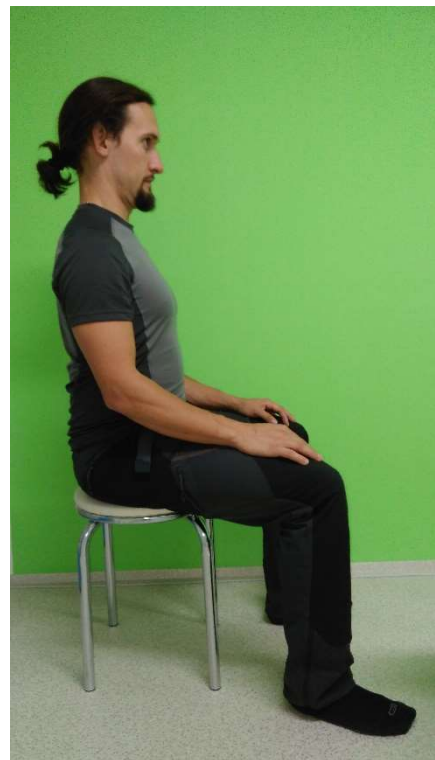
Co tedy s tímto problémem dělat?

V první řadě je důležité vědomě korigovat držení těla a protáhnout ty svaly, které se vlivem předsunutého držení těla zkrátily. Existuje mnoho různých cviků a některé velmi jednoduché naleznete na následujících obrázcích.



Na obrázku vlevo je vidět časté chybné držení těla vsedě. I přes to, že jsou záda držena relativně rovně, chybí zde bederní lordóza (fyziologické prohnutí bederní páteře). Dále je patrné předsunuté držení hlavy.

Cvik na obrázku vpravo slouží ke korekci této pozice. Dolní končetiny, svírají pravý úhel v kolenou a kyčle jsou výš než kolena. Lopatky tlačíme dolů, ramena mírně dozadu a bradu přitahujeme ke krku. Současně se snažíme vytáhnout za temenem hlavy nahoru.





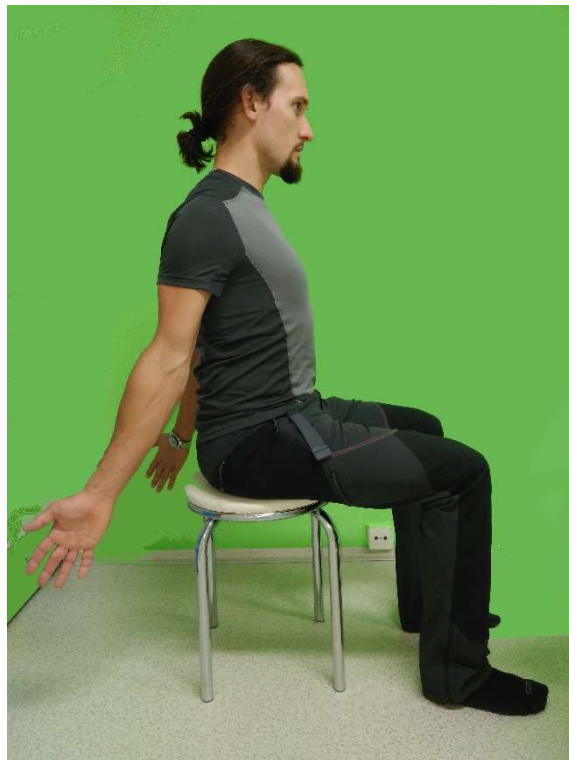
Následující dvojice obrázků ukazuje cvik, který rovněž zlepšuje držení těla.

Na obrázku vlevo je výchozí pozice. Dolní končetiny jsou ve stejné poloze jako při prvním cviku. Ramena jsou volně, lokty v pravém úhlu, předloktí směřují dopředu a dlaně jsou otočeny k zemi.

Obrázek vpravo zachycuje provedení cviku. Dlaně otočíme ke stropu, předloktí vytočíme do stran, lokty držíme blízko u těla a zachováváme pravý úhel. Bradu přitahujeme ke krku a snažíme se vytáhnout za temenem hlavy nahoru.



Tento cvik má podobný účel jako předchozí. Na obrázku vlevo je správná výchozí pozice. Na obrázku vpravo je provedení. Horní končetiny otáčíme dlaněmi ven, ramena jdou dozadu a lopatky k sobě.



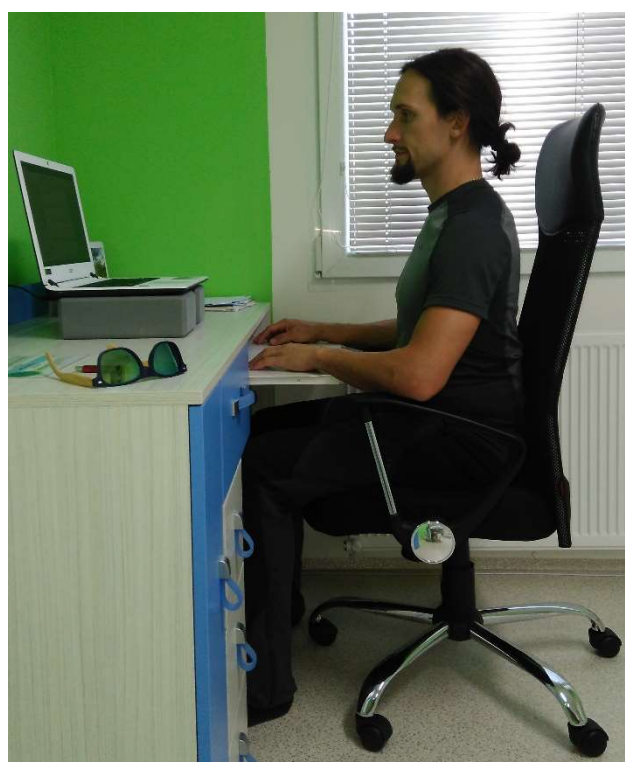
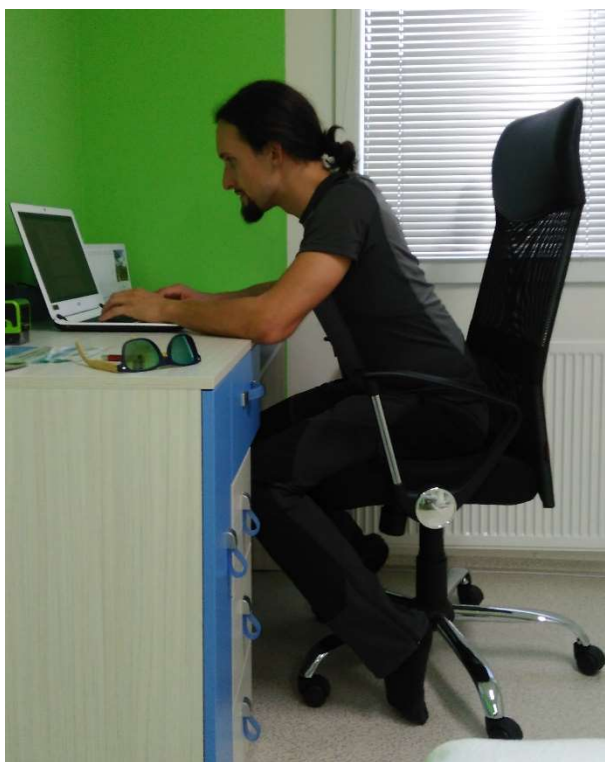


Na obrázku vlevo vidíme vadné držení těla. Hlava je přesunutá, ramena vtočena dovnitř. Fyziologická zakřivení páteře jsou prohloubena a těžiště těla je opět mírně vpředu. Vpravo vidíme opak těchto chyb.

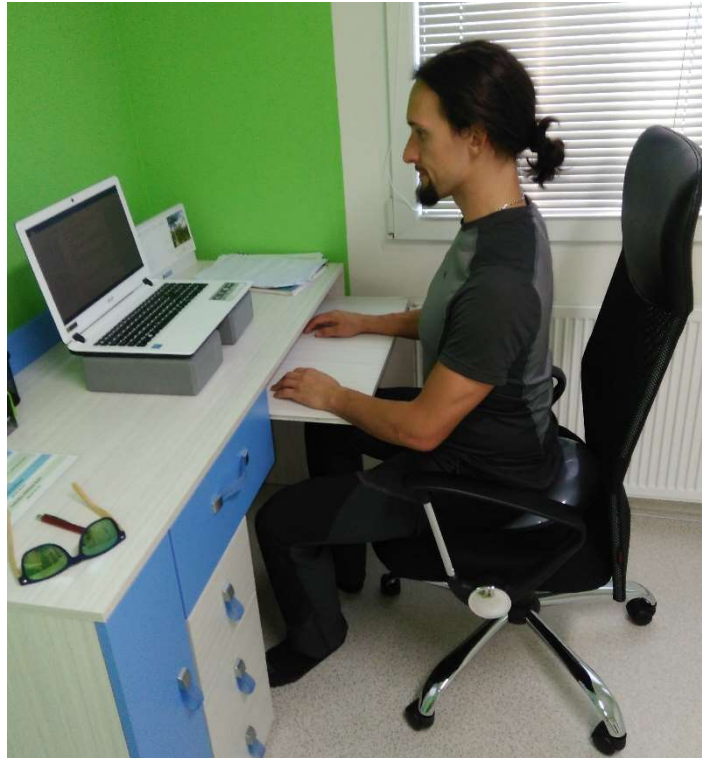


Správné sezení u počítače

Nevhodnou pozici u počítače vidíme vlevo. Člověk podobnou pozici zaujímá z důvodu nevhodně upraveného pracovního prostředí. Notebook pro dlouhodobé užívání nedoporučuji. Pokud potřebujete práci nosit s sebou, raději přizpůsobte kancelář nebo pracovnu. Ideálně připojte k notebooku externí monitor a klávesnici. Na obrázku vpravo je nasimulováno nouzové řešení, kdy je notebook vypoďložen tak, abyste se k němu nemuseli sklánět, v případě že externí monitor nemáte. I tak je ale potřeba klávesnice navíc.



Poslední obrázek zachycuje způsob, jakým můžete využívat balanční podložku. Na podložce sedíme jen ze 2/3. Podložka takto plní podobnou funkci jako sedací klín. Ten podporuje fyziologické zakřivení bederní páteře. Správný sed na balanční podložce je pro tělo poměrně náročný. Není dobré na ní sedět celou pracovní dobu. Vhodná je spíše jako cvičební pomůcka, kterou můžete v kanceláři využít k jiným cvikům.



Tyto informace mohou posloužit jako návod k prevenci potíží vznikajících nevhodným zatěžováním pohybového aparátu. Pokud ale Vaše potíže už vznikly můžete vyzkoušet různá skupinová kompenzační cvičení pro zdravá záda nebo třeba masáže. Jestliže nadále potíže přetrvávají, doporučuji navštívit fyzioterapeuta.