ŠKOLA REHABILITACE

Úvod (1. část):

Bolest pohybového aparátu

EXISTUJE ZÁZRAČNÉ CVIČENÍ, KTERÉ ODSTRANÍ BOLEST JAK LUSKNUTÍM PRSTŮ? JE NUTNÝ FYZICKÝ POHYB KE ZDRAVÍ? JE MOŽNÉ NIC NEDĚLAT A NETRPĚT BOLESTMI ZAD? JSOU POČÍTAČE VÁŽNĚ „ZÁHUBOU" ZDRAVÍ? DOUFÁME, ŽE ODPOVĚDI I NA TYTO OTÁZKU BUDETE SCHOPNÍ NAJÍT V SÉRII PŘÍSPĚVKŮ „ŠKOLY REHABILITACE". HLAVNÍM CÍLEM BUDE POUKÁZAT NA VZNIK BĚŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU, JEJICH PŘEDCHÁZENÍ A HLAVNĚ NA CESTU PREVENCE.

Problémy s pohybovým aparátem jsou v ČR v současnosti mezi třemi nejčastějšími **příčinami dlouhodobých pracovních neschopností** – společně s nádorovými onemocněními a psychiatrickými diagnózami. Narůstá počet onemocnění způsobených kombinací dlouhodobé statické zátěže (např. sezení), naší přirozené pohodlnosti a podceňování našich možností.

- *„Jaká artróza? Všichni říkají, že jsem celý dědeček a ten byl zdravý jako buk!" Zanedbávání, podceňování, případně tlumení bolestí, které indikují, že je v těle „něco špatně."*

To vše může vést ke strukturálním změnám v organismu. Ty jsou v mnoha případech změnami nevratnými. Prevence patří mezi nejdůležitější ochranu zdraví člověka a to před vlastním onemocněním, v jeho průběhu, i po jeho ukončení. Naopak současný životní styl a technický pokrok v kombinaci se „zázračnou medicínou" nás vede k výrazné pasivitě. To má za následek téměř úplné omezení pohybu a fyzické práce.

Fyzioterapie (léčba pohybem) je jeden z medicínských oborů, který se snaží o předcházení bolestí pohybového aparátu, léčení už vzniklého onemocnění nebo o zpomalení progrese chorob, na které je i současná medicína krátká. Je mylné myslet si, že se zbavíte letitých (v některých případech až půl století trvajících) bolestí ze dne na den, jako písknutím na kouzelnou píšťalku. Tato představa je bohužel vcelku častá a paradoxně trvá nejvíc času ze samotné terapie, než to sám pacient pochopí.

- *„Fyzioterapie zázraky nedělá, ale každý den se o ně snaží."*

Je jedinečná díky své komplexnosti – dívá se na člověka jako na celek, ne jako na jednu konkrétní diagnózu bez souvislostí. Jedním z nejdůležitějších aspektů pozitivního výsledku terapie je na prvním místě sám pacient. Je jen a pouze v jeho moci změnit způsob užívání svého těla a tak pomoci zmírnit nebo i úplně vyléčit konkrétní problém.

Cílem naší Školy rehabilitace je zaměřit se na prevenci u nejběžnějších onemocnění pohybového aparátu (např. **tenisový loket, bolest páteře, patní ostruha, karpální tunel** a jiné) a ukázat cestu prevence. Další částí bude Škola zad, která tvoří nejvýznamnější část preventivní rehabilitace. V ní se pokusíme jednoduše vysvětlit její důležitost, nevyhnutelnost pro zdraví, stejně jako způsob fungování této teorie v praxi, což je přece jen pro člověka - pacienta nejdůležitější.

Lidí, kteří trpí nějakým onemocněním pohybového aparátu, je čím dál tím víc. Statistiky Ministerstva zdravotnictví uvádějí prudký nárůst u mladých lidí a u dětí.

- *Už 50 % dětí v ČR do věku 16 let se setká s bolestmi zad.*

Je úlohou rodičů i učitelů vychovávat děti ne jenom v mentálních dovednostech, ale i fyzických zručnostech. Fyzickou zručností nemáme na mysli dokonalou jemnou motoriku u manipulace s chytrým telefonem nebo s tabletem. Na světě máme **první „počítačovou generaci"** a v brzké budoucnosti uvidíme, jaké následky se sebou ponese. Naše zdraví a zdraví našich dětí máme do veliké míry v rukou my sami. Pevně věříme, že i Škola rehabilitace vám umožní posunout se tím správným směrem – ke zdravějšímu životnímu stylu vás i vašich blízkých.

ŠKOLA ZAD

(2. část)

V ÚVODNÍM DÍLU JSME ZMÍNILI, ŽE SE ŠKOLA REHABILITACE BUDE VĚNOVAT HLAVNĚ PREVENCI POHYBOVÉHO APARÁTU. ZAČNEME TOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ČÁSTÍ PREVENCE. TERMÍN ŠKOLA ZAD NENÍ MOC ZNÁMÝ LAICKÉ VEŘEJNOSTI, COŽ JE JEN DALŠÍ Z UKAZATELŮ TOHO, JAK NA TOM SOUČASNÁ PREVENCE POHYBOVÉHO APARÁTU JE.

Zjednodušeně: Škola zad je preventivní část rehabilitace, která se snaží předcházet nebo minimalizovat bolesti pohybového aparátu. Abychom to ale uvedli na správnou míru – není to speciální technika, cvičení nebo sofistikovaná činnost. Jsou to vlastně **„rady našich babiček"** v kombinaci s rozvíjející se rehabilitací. Určitě znáte to staré dobré plácnutí po zádech od paní učitelky doprovázené slovy:

- *„Seď rovně, budou tě bolet záda!"*

Prevence je jedním z nejdůležitějších způsobů, jak předcházet onemocněním pohybového aparátu, nebo jak omezit důsledky, intenzitu bolesti a recidivu onemocnění. Prevence nemá věkové omezení, je vhodná pro každého! Ideální je vychovávat děti s určitým návykem k zodpovědnosti k péči o svoje zdraví.

Když se ráno probudíme, většina z nás vůbec nepřemýšlí nad ranní hygienou. Prostě si ty zuby vyčistíme, protože to děláme posledních 30 let každé ráno. Samozřejmě každý z nás chápe důvody, proč několikrát denně trávíme čas čistěním chrupu. Činnost se ale za ta léta stává plně automatickou a mechanickou. A takovým způsobem je vhodné „vycvičit" tělo už v mládí i v jiných směrech. Občas úplně **postačí poslouchat tělo**, jeho stížnosti, prosby.

- *„Jednou z prvních obranných linií těla je bolest."*

A právě na počátku bolesti u pohybového aparátu je vhodné začít přemýšlet nad původem bolesti. Nechceme tím ale říct, že po nepatrném píchnutí v oblasti hýžďových svalů u pohybu, který dokáže udělat jedině čínská gymnastka, musíte okamžitě vyhledat lékaře. To vůbec ne! Za ideálních okolností je právě toto nejvyšší čas, kdy začít se změnou životního stylu. My se ale zaměříme na jeho konkrétní část - fyzické zdraví.

Prevence není jenom cvičení, i když pohybová aktivita je pro naše tělo důležitá a je jednou z nejdůležitějších součástí prevence. **Výběr vhodného sportu** je důležitý stejně, jako technika jeho praktikování. Není vhodné omezit se jenom na jedinou pohybovou aktivitu, ale dělat aspoň 2-3 sporty nebo cvičení, abychom omezili jednostranné zatížení těla. Když vaše dítě hraje 10 hod týdně hokej, ideální kompenzací nebude florbal nebo hokejbal.

- *„Z člověka, který za posledních 50 let nedělal vůbec nic, v důchodovém věku už ani dokonalou motivací sportovce neuděláme."*

Pro nás obyčejné lidi, kteří jsme ke sportu nikdy neměli moc blízko, nebo je pro nás pohybová aktivita jenom společenská záležitost, je tím nejdůležitějším aspektem **odstranění negativ**, které nemoc způsobují nebo umocňují. Takovým způsobem je možné předcházet nebo zmírnit veliké množství problémů s pohybovým aparátem.

V současnosti často vnímáme nespokojenost klientů se stavem, který je na rehabilitaci přivádí. Je dost komplikované vysvětlit, že když pracujete za počítačem 8 hod denně a nemáte žádný fyzický pohyb, ani ideální matrace za veliké peníze vás s největší pravděpodobností nezbaví bolestí zad. A argument: „Já ale chodím pravidelně cvičit jógu!" je úsměvný, když se cvičení věnujete pravidelně 1 hod týdně. Cvičení, kde úplně pasivně ležíte, něco nebo někdo vám hýbe rukama – nohama a vy v tom lepším případě u toho nespíte, anebo vám někdo masíruje záda, lze jen těžko nazývat pohybovou aktivitou.

Co vlastně znamená Škola zad v praxi? Naučit se správně provádět běžné denní úkony tak, abychom své tělo nevystavovali dlouhodobé a škodlivé zátěži. Pár jednoduchých příkladů.

- *„Vstávání z postele je vhodné přes bok."*

Například po operaci páteře je vstávaní přes bok jeden z mála způsobů, jak se vůbec kvůli bolestem postavit. Není důvod činit ranní hygienu – např. čištění zubů, v předklonu, s předsunutou hlavou a koukat do zrcadla ze vzdálenosti 1 cm, když se můžete např. **opřít o jednu ruku**, záda srovnat a napětí v nich se okamžitě uvolní.

ŠPATNĚ

SPRÁVNĚ

V případě, že váš pracovní den znamená pobyt v kanceláři, neseďte nepohnutě celou pracovní dobu. Samozřejmě chápeme, že určité profese jsou na statické zátěži závislé, ale i v tomto případě jsou určité možnosti, jak preventivně předcházet bolestem zad. Několikaminutová přestávka na jednoduché protažení těla vaší pracovní výkonnosti určitě neublíží. Jednoduché, ale cílené cvičení klidně na židli u počítače vám zabere **maximálně 5 minut**.

- *„Jděte si omýt jablko, uvařit čaj, nebo si odběhněte na toaletu. Není úplně ideální mít v kanceláři všechno po ruce."*

Když tiskárnu uložíte na opačnou stranu kanceláře, pro každý papír budete nuceni postavit se, čímž nevědomky vlastně **bojujete se statickou zátěží**, což je jedna z hlavních příčin vzniku bolestí pohybového aparátu. Obdobou je umístnění odpadkového koše v kanceláři. U telefonování můžete klidně stát nebo se procházet po chodbě nebo kanceláři, a když potřebujete něco sdělit kolegovi, možná je lepší zajít do vedlejší kanceláře osobně a potěšit kolegyni úsměvem.

- *„Důležité je prostě pořád nesedět."*

Alfou a omegou je ideálně uzpůsobit sezení za počítačem, kvalita (ergonomie) židle není často úměrná její ceně.

Pokud to vaše práce umožňuje, je výhodnější přenášet data na USB paměti než nosit celý notebook. A pokud notebook z praktických důvodů musíte mít s sebou, **vaše záda ocení batoh nebo kufřík** s kolečky, než nosit notebookovou brašnu s papíry pověšenou přes jedno rameno. Samostatnou kapitolou by mohla být diskuze s dámami na téma kabelka vs. baťoh.

Cestou z práce vám 10minutová procházka pomůže ne jenom k fyzickému zdraví, ale rozhodně i k psychické relaxaci. Není nutné cestou z práce hledat v dopravním prostředku okamžitě místo na sezení. Vždyť mnozí z vás proseděli úplně celý den v práci!

A nakonec: úžasné cvičení je **chůze po schodech** nebo opravdu správné sezení u počítače. Jenom s menším rozdílem – záda se u sezení nebudou opírat o opěrku nebo použijte balón.

- *„Po návratu domů zase usednout k televizi nebo počítači? I naše tělo má určité hranice."*

ŠPATNĚ

SPRÁVNĚ

Nesmíme ale zapomenout na **závislost psychiky** (psychosomatické projevy) na naše tělo. Ani nejúžasnější terapeut jakékoliv odbornosti vám nepomůže zbavit se např. svalového napětí v oblasti šíje v případě, že trpíte jakýmkoliv psychickým problémem (strach, úzkost, deprese, pracovní stres, psychické onemocnění, atd.). Na téma psychosomatika doporučujeme přečíst si pár příspěvků (např. dr. Jan Hnízdil) a opravdu se zamyslet nad jejich obsahem.

Škola zad neboli preventivní část rehabilitace toho „učí" daleko víc. Nestojí to nic, kromě snad první konzultace s fyzioterapeutem. Chce to jenom kousek odhodlání, trpělivosti a vytrvalosti, abyste si ty správné návyky „zažili" a časem vylepšili zastaralý software. Kdyby se tyto návyky staly běžnou součástí života dětí, v dospělosti by téměř určitě neřešili potíže, které dnes řešíte vy.

BOLESTI KRČNÍ PÁTEŘE

(3. část)

BOLEST KRČNÍ PÁTEŘE PATŘÍ MEZI NEJČASTĚJŠÍ BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU. JE TO ZPŮSOBENO PRAVDĚPODOBNĚ JEJÍ ZRANITELNOSTÍ. NA BOLEST KRKU NEMUSÍME ČEKAT 10 LET U POČÍTAČE. STAČÍ SE ŠPATNĚ VYSPAT, NOSIT V RUKOU TĚŽŠÍ NÁKUP NEBO DÍTĚ, U NĚKOHO ÚPLNĚ POSTAČÍ VĚČNĚ NESPOKOJENÝ ŠÉF.

I tyto příčiny vám dokáží způsobit potíže, se kterými budete usínat a ráno se probouzet. Se změnou způsobu práce a životního stylu dochází ke změnám v nárocích na naše tělo. Teorie tvrdí (a praxe to potvrzuje), že mezi hlavní příčiny vzniku bolestí zad v oblasti krční a hrudní páteře patří ochablý sed a častý předklon těla. Nesmíme zapomenout na psychosomatické projevy (vliv psychiky na organizmus), které mají bohužel v této oblasti často nezastupitelnou roli.

Jak jsme na začátku zmiňovali, příčin vzniku bolesti šíje může být několik. Když **hledáme temného nepřítele** krční páteře, mnohé z nás okamžitě napadne počítač. Podmiňuje to skutečnost, že mnoho lidí tráví větší část dne v nezbytném kontaktu s ním - u lidí nad 26 let z pracovních důvodů, u mladších lidí jsou ty důvody různé.

- *Počítač se stává neodmyslitelnou součástí skoro 70 % zaměstnání.*

Naše tělo ještě stále není přizpůsobené statické zátěži, která působí primárně na páteř. A to je jeden z hlavních důvodů vzniku bolestí šíje: kombinace statické zátěže s ochablým (nesprávným) sezením a dlouhodobý předklon páteře, u krční páteře potom hlavně předsun brady. Tento předsun způsobuje výraznou změnu těžiště v horní části těla a tím pádem se zvyšují nároky na zadní šíjové svaly. To je také důvodem nedokrvení tkaniv. Jednoduše řečeno: když bradu vystrčíte 20 cm nosem k monitoru, vzpřimovače šíje se téměř určitě připomenou.

Přirozenou obranou těla proti dlouhodobému přetížení je vysílání impulzů „nahoru" ve formě bolesti. Homo sapiens ale dokázal první obrannou linii pomocí analgetik eliminovat, a tak bolest člověka už nelimituje. Nesmíme ale zapomenout i na jiné příčiny bolesti šíje. Nezřídka je bolest přenesena z oblasti pánve, nohou nebo až plosek.

- *Ne nadarmo se tvrdí, že naše tělo funguje na principu biče.*

Švihneme rukou, v níž držíme bič, a ve vzduchu práskne druhý konec řemínku. Když se špatně postavíte ploskou na zem, dostane se otřes přes dolní končetiny až do oblasti páteře.

Bolesti šíje mohou mít **různé způsoby jak se projevit**. Bolest se může šířit do ramen, loktů nebo až prstů (často dráždění nervů s mravenčením, brněním), vystřelovat do hlavy (přetížené šíjové svaly upínající se v dolní části lebky) nebo bolesti můžete pociťovat v oblasti hrudního koše (bolest spojena s blokádou žeber). Dokonce můžete ucítit ostrou

pichlavou bolest pod hrudní kostí. Tato bolest je často zaměňována s bolestí při infarktu. V žádném případě ji ale nesmíte podcenit nebo zanedbat!

- *Lepší hysterik než při osobní anamnéze zmiňovat infarkt myokardu.*

Bolesti jsou často proměnlivé (jednou to bolí více, pak se pro změnu cítíte lépe), bolí vás celá šíje nebo jenom konkrétní místo. U potíží s krční páteří můžete současně s bolestí pociťovat např. zvýšené napětí svalů, ztuhlost, omezení pohyblivosti krční páteře. Příčinou může být také blokáda krční páteře, a to nemusíte zjišťovat kvalitu vašich airbagů. Někdy stačí nevinné uklouznutí v koupelně nebo na ledě nebo menší stomatologický zákrok, při kterém máte delší dobu otevřenou pusu. V případě potíží v horní části krční páteře může dokonce docházet k pocitu na zvracení, závrati nebo pískání v uších.

Komplikovanost léčby souvisí s množstvím příčin samotné bolesti. Někdy je téměř uměním specifikovat konkrétní příčinu. A co dělat, když se nedaří pomoci člověku odstranit nebo snížit intenzitu jeho trápení? I když to občas není pro člověka se zdravotním problémem úplně ideální, může být cílem naší léčby ne vyléčit, ale zpomalit postupující onemocnění. Takže na otázku: „jak se dnes cítíte?" může znít ideální odpověď: „cítím se furt stejně!". Z toho totiž logicky plyne, že první a nejdůležitější krok jsme zvládli – stav se nehorší.

Pokud se podaří najít primární příčinu, která způsobuje potíže v oblasti šíje, výsledek se dostaví skoro okamžitě. Lidé, kteří si své tělo devastují posledních 40 let skoro denně, ale často bohužel očekávají, že hned po první terapii jako zázrakem pominou všechny potíže.

- *„Asi vás zklameme, ale každý den zázraky neděláme."*

Důležitou součástí léčby je **korekce držení těla a pravidelnost cvičení**, které jsou i u terapie krční páteře alfou a omegou odstranění potíží. Např. častý předsun hlavy směrem dopředu výrazně zatěžuje vzpřimovače krku a vyvíjí výrazný tlak na ploténky v celé oblasti krční páteře. A jsou to právě běžné činnosti jako je čtení v pololeže, práce u počítače, nanášení make-upu, u sportů např. jízda na kole nebo plavecký „styl paní Radové", holení nebo ranní čištění zubů, jízda v autě nebo taky konzumace jídla, kdy naše hlava jde za lžící a ne lžíce za ústy. Spát na břiše s hlavou v úhlu 90° také není pro krční páteř úplně ideální. Nesmíme zapomínat na jednu z nejdůležitějších části léčby - školu zad, tedy prevenci.

Pokud odstraníte všechny vlivy, které působí na naše tělo negativně a potíže jenom umocňují, a budete se snažit držet a zároveň užívat tělo v ideální poloze, váš stav se zaručeně zlepší i bez cvičení. Je na místě také přehodnotit snahu vykompenzovat každodenní 9 hodinové sezení s bradou nalepenou na monitoru 1,5 hodinovým cvičením týdně. U takového poměru byste si měli ušetřit čas strávený cvičením raději na jinou aktivitu nebo pro své blízké.

- *Samotné cvičení bez změny stereotypu vás potíží nezbaví.*

Zkrácení svalů je další ze způsobů, jak se tělo brání nadměrnému přetížení. U prevence jsou kromě korekce držení těla důležité také cvičení na uvolnění páteře, žeber a protažení zkrácených svalů. Důležitou součástí léčby bolesti krční páteře, která vznikla nevhodným používáním, statickou zátěží nebo přetížením v důsledku předklonu nebo předsunu hlavy, je navození rovnovážného svalového napětí mezi svaly lopatek. Kvůli komplikované diagnostice a zdlouhavější léčbě se obrňte trpělivostí. Doporučujeme vám jak preventivně, tak i léčebně konzultovat potíže i cvičení s fyzioterapeutem.

Současný trend (nejen) ve fyzioterapii má tendence **manipulovat neboli „křupat"** všechno, co se dá. V ČR může dělat manipulace výlučně lékař (v ideálním případě po studiu manuální medicíny). Jsou různé názory na využití manipulační léčby. Z praktických důvodů se přikláníme k následujícímu názoru:

- Jestli se v anamnéze objevily potíže po předchozí manipulaci (závrať, pocit na zvracení nebo jakýkoliv projev cévního spazmu), jde o absolutní kontraindikaci manipulace;
- Nemanipulovat čerstvou (méně než 4 dny) bolest krční páteře;
- Před každou nárazovou manipulací je nezbytné neurologické vyšetření;
- Nemanipulovat při první návštěvě. Manipulace se může použít při druhé návštěvě, jestliže mobilizace, svalové uvolnění a manipulace hrudní páteře nebyly po první návštěvě účinné;
- Pouze lékař po diagnostické rozvaze a zvážení všech kontraindikací může provést manipulaci.

Kdybychom chtěli prevenci popsat jednou větou, asi bychom napsali:

- *„Z veliké části je prevence i léčbou."*

Dodržujte školu zad. Snažte se o správné držení těla jak v sedě či ve stoji, tak i u dalších běžných činností. Protažení svalů v oblasti šíje vám zabere cca 1 minutu a můžete cvičení provádět i doma u televize, ve škole nebo v práci za počítačem.

- *Snažte se hýbat jakýmkoliv způsobem!*

A je jedno, jestli to bude běhání nebo zdravotní jóga každé ráno, skupinové cvičení, chůze po schodech či eskalátoru v metru nebo posilování ve fitness centru. Nesnažte se vyhledávat volné místo k sezení hned u dveří autobusu nebo tramvaje, vždyť celý den sedíte! Na vycházky používejte „nordic walking" hole, snažte se sdílet čas s rodinou a přáteli u aktivit, u kterých se pobavíte a zároveň zapotíte. A pozvání na pivko bude příjemnou odměnou po kvalitním sportovním výkonu.

V zimě běžkujte, v bazénu plavejte znak nebo prsa na zádech a snažte se ve vodě protáhnout tělo do délky. Navštivte aspoň jednou za 2-3 týdny maséra. Postačí půlhodinová masáž na oblast šíje a lopatek, i když masáž zad taky není k zahození. Dělejte všestranné pohybové aktivity, které vaše tělo nebudou asymetricky přetěžovat, nebo rekreačně dělejte více sportů.

- *Bojujte s leností a nechutí a vyberte si cokoliv, co pomůže vašemu tělu.*

A poslední věc a možná nejdůležitější – ani dokonalý fyzioterapeut, masér, cvičení a ideální držení těla vám neodstraní napětí (hlavně) v horní části šíje bez toho, abyste neulevili také hlavě od psychického napětí a stresu.

Bolest v oblasti krční páteře zná skoro každý z nás. Bolestem v oblasti šíje se dá rozumně předcházet vlastní aktivitou a stačí na to jenom pár minut denně a k tomu užívat tělo dle možností ideálně. A pokud máte potíže spojené s bolestí již ve třiceti letech, co myslíte, co se stane za 10-20 let? Lepší je prevence než léčba…

Doporučené cviky jako prevence u bolesti krční páteře:

1. **základní poloha v sedě** - plosky celou plochou na zemi, postavení kolen a kyčlí v cca 90°, křížová kost a lopatky se dotýkají opěrky (eventuálně bez opory zad), mírně zatlačená brada směrem dozadu.

2. **uvolňování trapézu** - spodní rukou se držíme židle, opačnou ruku položíme na hlavu a uděláme úklon hlavy, v této poloze setrváme po dobu 10 sekund a zhluboka dýcháme až pod klíčky. Chyby - Předsun nebo rotace hlavy, vyhrbení zad, intenzivní tah rukou.

3. uvolňování zvedače lopatky – uchopíme židli v zadní části (nebo se posadíme na dlaň), hlavu vytočíme o cca 30° na opačnou stranu a předkloníme. Dýcháme do horní části hrudníku. Chyby - velká rotace hlavy, vyhrbení zad.

SYNDROM KARPÁLNÍHO TUNELU

(4. část)

V TOMTO DÍLU SE VÍCE DOZVÍME O SYNDROMU KARPÁLNÍHO TUNELU. JE ZVLÁŠTNÍ, KOLIK LIDÍ, KTEŘÍ PRACUJÍ S POČÍTAČEM, TENHLE ZDRAVOTNÍ PROBLÉM ZNÁ. PATŘÍ ROZHODNĚ MEZI NEJZNÁMĚJŠÍ NEMOCI POHYBOVÉHO APARÁTU. VZNIKÁ PLÍŽIVĚ, NENÁPADNĚ. A NEŽ SE NADĚJETE, NEMŮŽETE UDRŽET V RUCE ANI ŠÁLEK S VODOU.

Na počátku si ale musíme vysvětlit pár podstatných věcí. Např. co je to vlastně za tunel a proč právě karpální? Když se podíváte na kostičky zápěstí, tak je to štěrbina v zápěstí, která vznikla postavením osmi zápěstních kůstek ve tvaru písmene C ležícího na zádech. Čtvrtou stranu uzavírá zápěstní vaz. Tak vzniká uzavřený tunel, přes který procházejí šlachy, cévy a mediální nerv, který **zajišťuje citlivost a jemnou motoriku**. Podceňování prvních příznaků syndromu karpálního tunelu (SKT) může vést až k nevratným změnám a jediným řešením v tomto případě je operační léčba.

- *Osoby s touto diagnózou se často vrací s potížemi na rehabilitaci.*

Proč je tato tak „nevinná" diagnóza zároveň tak děsivá? Proč příčina její vzniku se často uvádí v souvislosti s počítačem? Přeceňujeme nebo podceňujeme SKT? Proč statistiky v ČR uvádějí čísla více než 36 tisíc obyvatel s touto diagnózou? Doufáme, že vám příspěvek zodpoví i tyhle otázky.

Začneme od úplného začátku, tedy základní anatomií. Přes karpální tunel procházejí šlachy a středový nerv, který je vlastně **příčinou potíží**. Dlouhodobým přetížením svalů v oblasti zápěstí a předloktí, otokem některé ze šlach procházejících přes tunel nebo úrazem (poškození zápěstních kůstek např. zlomeninou) může dojít k tzv. „zbytnění" zápěstního vazu, který následně může dráždit (tlačit) na nerv. Hlavním a zároveň nejčastějším důvodem vzniku je dlouhodobé přetěžování svalů zápěstí.

- *Pro osoby, které pracují u počítače, je myš pracovní pomůcka, bez které nejsou schopni absolutně fungovat.*

Uvedu konkrétní příklad z praxe. Zkuste si představit grafika, který se snaží pomocí klávesnice nebo touchpadu (malá dotyková plocha na notebooku) vyrobit obrázek. Přemýšleli jste někdy nad časem, který stráví ruka v těsném objetí s myší? Úvaha o tom, že fyzická síla vynaložena u práce s počítačovou myší je nesrovnatelná s fyzickou zátěží u dělníka, může být poněkud mylná.

U statické zátěže je napětí svalů permanentní, jenom se mění jeho intenzita. A každý sval potřebuje malou pauzu na odpočinek, i ten nejmenší. A jak to bývá u našeho těla normální, i zápěstí má své hranice. Do rizikové skupiny patří hlavně lidé, kteří pracují s počítačem, dále muzikanti nebo lidé, jejichž práce je náročná na jemnou motoriku (např. opravář hodinek). Méně často vzniká tento problém z důvodu revmatického onemocnění, hormonálních změn a dokonce se potvrdila teorie o genetických predispozicích.

První projevy se začínají projevovat v noci. Později jsou projevy ve vyšší intenzitě a ve větším rozsahu dochází z občasných nepříjemných pocitů až ke konstantním potížím. SKT se projevuje bolestmi v dlani a prstech – bolest je tedy lokalizována jenom v dlani (na rozdíl např. od potíží s krční páteři, které mohou sekundárně způsobit obdobné bolesti). Může dojít k mravenčení a brnění (hlavně 1.-3. prstu), ztrátě kožní citlivosti, nebo tuhnutí malých kloubů prstu s omezením jejich hybnosti.

- *Bolest můžete pociťovat jenom v dlani, případně se může šířit až k lokti.*

Hlavně z důvodu nepříjemných a intenzivních bolestí se omezuje pohyb prstů a u dlouhodobého útlaku na nerv dochází až k oslabení svalů v oblasti zápěstí a prstů. Často u SKT dochází ke kolísání bolestí – jednou nevíte kam s rukou a pak o ni nevíte skoro vůbec. Potíže a projevy se postupně zhoršují. V případě, že vám vypadne z ruky malý předmět (např. šálek, tužka) bez vašeho vědomí, je pravděpodobně **nejvyšší čas na ortopedický zákrok**. Oslabení svalové síly prstů je často indikací k operaci. Diagnózu syndromu karpálního projevu musí vyšetřit a potvrdit neurolog. Na základě vyšetření – anamnézy, subjektivních příznaků, klinického vyšetření a EMG (používá se pro měření elektrické aktivity svalu a nervu, který daný sval řídí). V některých případech jsou příznaky tak markantní, že není nezbytné EMG vyšetření.

Nejdůležitější částí léčby je prevence. Musíte se vyvarovat činnostem, pohybům, aktivitám, při kterých dochází k přetěžování svalů zápěstí. Ale jak naložit s chytrou teorií v praxi, když se živíte prací s počítačem a 8 hodin denně držíte v ruce myš? Někdy je největší problém celé léčby najít „vhodný způsob" fungování v práci i doma zároveň.

- *Když budete mít zápěstí zafixované v ortéze každý den 10 hodin a pak si 2 hodiny budete stavět nábytek se šroubovákem v ruce, „vhodný způsob" fungování prostě nestačí.*

A tady často ani chytrá rada bohužel nestačí. Je důležité vyvarovat se i jiných činností, které působí sekundárně. Některé sporty rozhodně syndrom karpálního tunelu nezlepší, ba naopak. Snažte se vyhýbat (nebo raději úplně omezit) bowlingu, lezení, squashi, tenisu, badmintonu. Často je nejlepší léčbou samotná prevence. Pokud sedíte za počítačem celý den, je nezbytností **pořídit si anatomickou podložku pod myš**. Nemohu nezmínit také ergonomii pracovního prostředí.

Fixační ortéza pomůže omezit většinu nepříznivých vlivů, které způsobují útlak nervu. Ruka má tak lepší podmínky pro regeneraci. Zklidnit potíže může také studený obklad. Ve fyzikální terapii se používá ultrazvuk, magnet, elektroterapie nebo laser. Výsledek a vhodnost procedury je individuální a do veliké míry záleží na stavu pacienta.
Nepostradatelná součást léčby je samozřejmě i fyzioterapie. Uvolňují se měkké tkáně, protahují se zkrácené struktury v oblasti zápěstí a předloktí, mobilizují se malé kosti, které přímo nebo i sekundárně souvisí s karpálním tunelem (např. blokády hrudní a krční páteře a žeber). Cvičením se terapeut snaží o korekci postavení těla, zlepšení svalové

síly při různých manuálních činnostech a navození rovnováhy mezi svalovými skupinami jak v oblasti páteře, tak i ve svalech rukou.

V krátkosti ještě vzpomeneme možnosti **léčby ze strany lékaře**. Používají se vitamíny, lokální antirevmatika na mazání oblasti zápěstí, analgetika, nebo i obstřik nervu. Postup a vhodnost léčby je v rukou lékaře a záleží výlučně na aktuálním stavu pacienta. V horších případech je nutné provést uvolnění (přetětí) zápěstních vazů a tím se uvolní tlak na nerv. Zákrok trvá cca půl hodiny. Po operaci je důležité znehybnění a fyzický klid.

- *Zanedbání klidu je jeden z nejčastějších důvodů opakování potíží.*

Po operaci musíte ošetřovat jizvu. Fyzioterapeut vám vysvětlí a názorně ukáže způsob ošetřování, tlakovou masáž a uvolňováni měkkých tkání v oblasti zápěstí. Plná zátěž je možná až po přibližně 2 měsících od operace.

Jak jsme už vzpomínali, mezi preventivní opatření a zároveň i léčbu patří odstranění negativních vlivů, které stav umocňují. Bez jejich úplného odstranění nebo minimalizovaní jejich vlivů se stav asi nezlepší. I když se zázraky prý dějí každý den, bez pomocné ruky z vaší strany se skoro určitě žádný zázrak nestane. Jednou z nejdůležitějších prevencí je protahováni svalů zápěstí a předloktí, a to ne až v době, kdy je problém na světě. Protažení rukou vám zabere jenom pár sekund, a to kdekoliv a kdykoliv, dokonce i v autě v zácpě.

- *Dělejte si přestávky, střídejte ruce i u běžných činností, vhodné je i masírovaní a protahování prstů.*

A nezapomínejte na zmiňované anatomické podložky pod myš. **Výběr podložky je individuální**, tzn. to, co je pro vašeho kolegu nejlepší podložkou na světě, nemusí nevyhnutně být jedničkou v anatomických podložkách i pro vás. Rozhodně bychom doporučovali půjčit si podložku např. od kolegy na pár dní a vyzkoušet si ji.

- *Používejte klávesové zkratky při práci s počítačem.*

I práce na klávesnici je často vhodnější než dlouhodobé držení myši, takže dle možností kombinujte užíváni myši s klávesnicí. **Nejpoužívanější zkratky** najdete na adrese www.rehakost.cz v sekci „ke stažení". Klávesnice představuje jeden z nejobvyklejších způsobů, jak ovládat počítač. V mnoha případech je takové ovládání rychlejší, než klikání myší. Pokud si pamatujete klávesovou zkratku, vyvoláte daný příkaz doslova v okamžiku.
Určitě bychom doporučovali zkusit držet např. myš i v nedominantní ruce. Že je to nemožné?

- *Brzy zjistíte, že i vaše levá ruka není úplně tak „levá", jak jste si mysleli.*

V případě, že vás neživí práce u počítače, zkuste držet pracovní nástroj v druhé ruce. Asi nebudete efektivnější, ale ruce to určitě pomůže. A co už je pár vteřin v práci navíc proti věčně bolestivému karpálnímu tunelu?

SKT je onemocnění pohybového aparátu, které může omezit i běžné denní činnosti. Z důvodu častých recidiv a chronicity v žádném případě nepodceňujte toto onemocnění. Hledejte aktivity nebo pohyby, které pomůžou ulehčit svalům zápěstí a ruce, dělejte sporty, které nejsou důvodem vzniku tohoto onemocnění, protahujte ruce v práci, abyste nedospěli do stádia, kdy jedinou léčnou bude léčba operační. A často stačí tak málo …

Doporučené cviky jako prevence vzniku SKT (příloha ke 4. části):

- Sedíme v základní poloze. Ruce upažíme do úhlu 90°, roztáhneme prsty (směřují ke stropu) a přitahujeme zápěstí hřbetem k sobě. V této poloze roztahujeme obě ruce co nejvíc od těla.

- Předpažíme ruku dlaní nahoru. Druhou dlaní přitáhneme prsty předpažené dlaně dolu k sobě, loket držíme propnutý. Chyby - Zvedání ramen, krčení prstů.

- Anatomická podložka pod ruku

PATNÍ OSTRUHA

(5. část)

NOHA – ČÁST TĚLA, KTERÁ JE NEDOSAŽITELNÝM SNEM ROBOTICKÝCH TECHNOLOGIÍ. JE SCHOPNA TLUMIT NÁRAZY, UDRŽOVAT STABILITU, MŮŽE ZPŮSOBOVAT DUPÁNÍ NEBO POTICHU CUPITAT PO ŠPIČKÁCH, JE SCHOPNA UCHOPIT I MALÝ PŘEDMĚT, UDRŽET ROVNOVÁHU. VE TMĚ NÁM POSLOUŽÍ JAKO NAŠE „TŘETÍ OKO". JEJÍ CITLIVOST NA PLOSCE DOKÁŽE ROZPOZNÁVAT A VNÍMAT TERÉN, PO KTERÉM SE PROCHÁZÍTE.

Nebo si zkuste představit chůzi, běh nebo skok do dálky, čeho všeho je noha schopna. Při šestimetrovém skoku působí na plosku síly ve velikosti až 1 tuny! Kde tkví to tajemství? Jak je vůbec možné, že u dopadu po šestimetrovém letu se všechny kostičky v oblasti nártu nerozletí do všech světových stran? **Tajemství se skrývá v dokonalosti a genialitě** konstrukce klenby, která je schopna odolat i takové zátěži, jako je maratónský běh.

- *Zátěž u maratónského běhu činí na jednu nohu až 2500 tun.*

Jestli by naše noha byla ještě dokonalejší v případě, že by pračlověk užíval i úchopovou funkci nohy, není bohužel známo. Evoluce ale „usměrnila" pračlověka k tomu, aby ruce využíval na mnohem sofistikovanější činnosti, než jakou byl v té době primárně přesun z místa na místo. A tak se vertikalizací pomalu přesouvá těžiště těla na malou část našeho těla - **plosky nohou**. Působení gravitace, váha samotného těla a malá opěrná plocha způsobili dnešní dokonalou podobu chodidla. A tak se pomalu dostáváme k další z častých nemocí pohybového ústrojenství, kterou je patní ostruha (calcar calcanei).

Jak už bývá zvykem, začneme od samého počátku. Mezi hlavní příčiny vzniku patní ostruhy patří **nesprávné držení nohy nebo přetížení svalů v oblasti paty**. Samozřejmě také u téhle diagnózy funguje tzv. genetická predispozice, i když argument: „já za to vlastně nemůžu! Chudák děda, ten to měl taky" není vždy na místě. A jak si způsobíme nesprávné držení nohy nebo svalové přetížení? Celkem jednoduše. Stačí bolest např. v koleni či v zádech, která nás tlačí do vynucené polohy, nadváha, nekvalitní obuv, při nedoléčení poranění paty z minulosti, při svalovém přetěžování při sportu nebo dlouhodobém stání. Patní ostruhu může způsobit také revmatické onemocnění, u kterého dochází k ukládání vápníku v oblasti patní kosti.

Potíží, které můžou způsobit obdobné problémy jako patní ostruha, je ještě více. Příčinou bolesti v oblasti paty může být např. plochá noha, zánět v oblasti plosky nohy, přetížení šlach nebo nedávné vyvrtnutí kotníku. Nesmíme ale zapomenout ani na zřídkavé důvody – onkologické, neurologické nebo infekční onemocnění.

Někdy vyjde z anamnézy a vyšetření pohmatem tak **jasný výsledek**, že není nutností jeho další ověřování. V ostatních případech je nejvhodnějších diagnostickým postupem RTG vyšetření. Na RTG-snímku je v oblasti paty nebo achilovky vidět malý hrbolek, který vypadá jako kostní výběžek. Důležité je vyšetření u ortopeda, který určí přesnou diagnózu

(nebo na druhé straně vyloučí ortopedický problém) a zvolí vhodnou léčbu vzhledem k aktuálnímu stavu paty klienta.

Začátky potíží s patní ostruhou se často spojují se zátěží. Jenom pro vysvětlení – zátěž může být i vlastní váha těla ve vertikální poloze. Když z nějakého důvodu dochází k přetěžování paty, začíná se do oblastí úponů šlach a svalů v oblasti paty ukládat vápník. Mluvíme o kompenzačním mechanizmu našeho těla jako reakci na přetížení. Bolest se popisuje jako píchavá, ostrá, může působit jenom lokálně, nebo se šíří např. do celé plosky nebo směrem nahoru do lýtka. Není pravidlem přítomnost otoku nebo změny pigmentu kůže. Často ale dochází k palpační bolestivosti v místě paty a k tuhosti fascií a svalů, které se v oblasti paty upínají.

- *Stačí i mírný tlak palcem ortopeda na to správné místo a hned jste z polohy ležmo na nohou.*

Ze začátku je pata méně bolestivá při pasivním odpočinku (např. u „sportovních výkonů" u televize), bolestivější naopak při delší procházce nebo dlouhém stání třeba u kuchyňské linky. **Nejhorší bývá bolest hlavně po ránu nebo po delším sezení**. Ucítíte ji při každém kroku, postupně ale ubírá na intenzitě. Tuhle krátkou chvíli popisují oběti patní ostruhy jako:

- *„Musím se po ránu nebo po delším sezení rozhýbat".*

V horších případech se bolest přidruží i v klidu (např. ve spánku). Bolest nemá přímou souvislost s přítomností patní ostruhy. Její tlak na měkké tkáně při zatížení nohy způsobuje bolest, která může ovlivnit také stereotyp chůze a tím způsobit další druhotné problémy, primárně v dolní části páteře. Bolest nás tlačí do antalgické (protibolestivé) polohy, ve které ji vnímáme minimálně.

I v tomto případě je **léčba dost nevyzpytatelná** a je závislá na vnímavosti těla a samozřejmě na aktuálním stavu patní ostruhy, stejně jako u jiných onemocnění. Nejjednodušší a v případě fungování i nejlepší léčbou je aplikace lokální masti, která zmírní nebo úplně vyléčí projevy patní ostruhy. Často masti nejsou hrazeny ze zdravotního pojištění a v případě pozitivního RTG-snímku tato léčba nemá ty nejlepší výsledky. Není však zcela vyloučeno, že tento druh léčby může pomoci právě vám.

Dalším krokem, kterého se můžete od ortopeda dočkat, je obstřik do místa ostruhy nebo doporučení na rehabilitaci. Rádi bychom upozornili, že rehabilitační léčba může být zdlouhavá a její pozitivní výsledky se nedostaví okamžitě jak lusknutím prstem. Jejím cílem je nastolit rovnováhu zatížení svalů a co nejideálnějšího používání těla. Tím dochází k minimalizaci negativních vlivů, které způsobují vznik nebo dráždění patní ostruhy. V praxi se jedná o celý komplex úkonů - uvolnění svalů a fascie plosky a paty, protažení zkrácených struktur jak v oblasti chodidla, tak i lýtka a stehna, nácvik tříbodové opory plosky, náprava chybného stereotypu chůze, aktivace svalů, které zodpovídají za postavení příčné a podélné klenby.

Užívají se různé metodiky (nejznámější je nácvik Freemanovy malé nohy), balanční plochy či pomůcky. Z elektroterapie se aplikuje magnetoterapie nebo ultrazvuk, neplacenou léčbou je laseroterapie. Její cena za 1 aplikaci se pohybuje mezi 70-120 Kč. Sezení trvá cca 8-15 minut a je vhodné aplikovat 6-10 laser terapií. Jednou z možností léčby, která je v rukou rentgenologických specialistů, je lokální rentgenové ozařování. K léčbě rázovou vlnou se dostaneme ve vlastní kapitole.

Lékaři s alternativním přístupem doporučují raději aplikaci homeopatik nebo korekci postavení plosky pomocí ortopedické vložky. Ve zdravotnických potřebách také najdete speciální pomůcky, které se používají k odlehčení bolestivých míst na patě.

- *Neplatí pravidlo, že co pomohlo mně, musí pomoci i tobě.*

Ordinace, které praktikují ošetření rázovou vlnou, vykazují vysokou úspěšnost léčby. Počet terapií a délka času je hodně závislá na výkonu přístroje. Léčba není hrazena ze zdravotního pojištění a cena za 1 sezení se pohybuje v rozmezí 600 – 2000 Kč. U aplikace dochází k lokálnímu zvýšení prokrvení, čímž se zvýší **vstřebávání vápníku (a jeho solí) z oblasti paty. Zároveň dochází skoro k okamžitému protibolestivému efektu, který vysvětlují určité teorie. Pro zvýšení efektu léčby rázovou vlnou je nutno dodržovat určité zásady: klidový režim aspoň 48 hodin, ledování paty, omezit jakýkoliv sport nebo pohybovou aktivitu přibližně měsíc po ukončení léčby. V opačném případě by byla léčba do veliké míry neúspěšná. Uvádí se, že výsledek se může dostavit skoro okamžitě, nebo i po půl roce od terapie.**

Jak začít část prevence? Jednoduše: **Starejte se o své nohy**! Když srovnáme péči o ruce s péčí o nohy, výsledek bude s největší pravděpodobností ve prospěch rukou. U veliké části populace je jedinou péčí o nohy v ideálním případě hygiena 1x denně, horší případy nebudeme raději zmiňovat. Zkusme se tedy zamyslet nad poměrem péče o ruce a nohy. Naše nohy taky potřebují odpočinout, relaxovat, občas pohladit.

- *Jedním z nejlepších způsobů, jak se můžete starat o svoje nohy, je obyčejný dotek.*

Jestli to bude reflexní zónová terapie plosky nohy, klasická masáž plosky nebo prostě jen „pomačkání" chodidla vaším partnerem, není až tak důležité. Jenom je alespoň jednou za čas pomačkejte! Můžete si také pořídit malou masážní vaničku nebo postačí malý válcový ježek, kterého si hodíte v kanceláři nebo doma u televize na zem a můžete ploskami jezdit sem a tam.

Dalším důležitým faktorem je výběr boty. **Dbejte na vhodnou obuv a raději navštivte značkovou prodejnu**. Kvalitní obuv vám vydrží léta. U dětí raději ušetřete peníze na tričku nebo na kalhotách a raději investujte do zdravotní obuvi. A zajděte si na pedikúru.

- *Není to symbol luxusu, který je úzce spojen s životem bohatých dam.*

Je to péče o vaše nohy z rukou odborníka. A nakonec musíme zmínit i cvičení jako neoddělitelnou součást prevence. Protahujte svaly v oblasti plosky a lýtka, aktivujte svaly klenby nohy (dělat „píďalky" můžete klidně i pod pracovním stolem), v létě běhejte naboso po trávě nebo po oblázcích, doma používejte raději zdravotní obuv. Praktikujte i skupinové **cvičení na boso**.

Nohy stejně jako i naše tělo jsou malým zázrakem přírody. Jsou naším věrným pomocníkem po celý život a překonávají s námi dobré i těžké chvíle. Mnohdy nám jejich síla a odhodlanost nedovolí v těch těžkých situacích klesnout na kolena a vzdát se osudu. Často ale jejich nenahraditelnost zjistíme až ve chvíli, kdy je pozdě. Pečujte o ně včas a pravidelně.

Doporučené cviky (příloha k 5. části):

1. Jednu nohu přednožíme, druhou necháme vzadu a propneme koleno. Chodidlo zadní nohy je celou jeho plochou na zemi, obě chodidla směřují špičkami dopředu. S výdechem pomalu tlačíme pánev směrem dopředu. Další varianta – zadní nohu mírně pokrčte v koleni. Chyby – zvedání paty, vytočení chodidla, rotace pánve, předklon těla.

2. Sevřeme okraj paty mezi palec a ukazovák. Zatlačíme prsty k sobě na dobu cca 20 vteřin, čímž způsobíme napětí fascie v oblasti paty. Tlak můžeme „přesouvat" po celém okraji paty. Intenzitu stisku můžeme zvýraznit pomocí druhé ruky, pokud zatlačíme prsty přes sebe.

3. Pevně uchopíme patu a špičku chodidla a pomalým souvislým tahem od sebe vytahujeme plosku do délky. Tah (napětí) můžeme zesílit, pokud budeme rukou, která drží špičku, pomalu sklouzávat po špičce směrem ven.

POMŮCKY NA CVIČENÍ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

(6. část)

TÉMA TÉTO ČÁSTI ŠKOLY REHABILITACE BUDE NEOBVYKLÉ. NEBUDEME PSÁT O TOM, JAK PŘEDCHÁZET NĚJAKÉMU ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU, ALE BUDEME SE SNAŽIT VÁS NAMOTIVOVAT. DÁT IMPULS HLAVNĚ TĚM Z VÁS, KTEŘÍ UŽ DELŠÍ DOBU PŘEMÝŠLEJÍ O CVIČENÍ A CHYBÍ JIM TAKOVÁ TA MALÁ JISKRA, KTERÁ JE DŮLEŽITÁ PRÁVĚ U STARTOVNÍ ČÁRY.

Každý článek pojednávající o zdravém životním stylu popisuje vhodnost a důležitost pohybu a cvičení. V současnosti je **cvičení dostupné na každém rohu** – zumba, pilates, aerobik, jóga, bodystyling, fitnes atd. Po zaplacení permanentky je motivace podstatně vyšší nežli u novoročního předsevzetí „musím zhubnout!". Pro mnoho lidí je cvičení také společenskou událostí a v takovém případě je skupinové cvičení určitě tou správnou cestou jak spojit užitečné s příjemným. Ale co můžou udělat pro sebe lidi, kteří z nějakého důvodu nemůžou nebo jednoduše nechtějí sportovat ve společnosti upocených cvičenců?

Ať už je to z důvodu nedostatku času, energie, peněz nebo jednoduše nemají příležitost najít si cvičení ve svém okolí nebo v době, kdy jim to vyhovuje, výsledek je stejný. Hlavně pro ně je tento příspěvek, který pojednává o pomůckách, které můžete ke cvičení využívat jak v práci, tak i doma.

Proč doporučujeme cvičení v domácím prostředí? Z jednoduchých a hlavně praktických důvodů:

- **Nenáročnost** – cvičení si vyberete podle vašeho aktuálního stavu. Jste unaveni? Uděláte si jenom strečink. Máte energii a nevíte co s ní? Uženete tělo klidně i bez pomůcky. Nemáte čas? Cvičit lze i v sedě při práci za počítačem – posaďte se např. na míč.

- **Svoboda** – neomezuje vás čas, místo, parťák, který se opět snaží zhubnout a nemá vůbec čas, jenom „touhu" po cvičení. Cvičíte v době, kdy máte chuť, nemusíte se omezovat otvíracími hodinami centra.

- **Peníze** – permanentka do fitness je úžasná motivace, ale často jediná. Běžné pomůcky na cvičení vás budou stát jako jedna permanentka. A upřímně - proč běhat na pásu, když si můžete vyběhnout do parku? Proč šlapat na spinningu v kaluži potu po vašem předchůdci, když se můžete posadit na kolo a vyrazit do přírody?

- *Největší a asi jedinou nevýhodou je nedostatek motivace ke cvičení v domácím prostředí.*

Nesmíme ovšem zapomenout na **důležitost správné techniky cvičení**. Ať už je to běhání, sezení na míči, strečink nebo posilování, rozhodně doporučujeme absolvovat instruktáž u odborníka. Ten vám vysvětlí jak správně cvičit a vyhnout se tak ještě větším potížím, které vám vyšší fyzická zátěž v kombinaci s nesprávnou technikou téměř určitě

způsobí. Snažte se o pravidelnou pohybovou aktivitu ještě před vznikem samotného problému. Je to lepší, než pak řešit následky.

- *Mezi hlavní kritéria výběru i pořadí pomůcek patří jednoduchost, praktičnost, cena.*

5. místo: guma (thera-band)

Je to elastický pás, který se používá na odporové cvičení. Thera-Band se vyrábí v různých silách odporu, které jsou od sebe barevně odlišeny. Béžová barva je nejslabší, zlatá nejsilnější.

- *Ideální varianta pro domácí cvičení je zelený thera-band.*

Jestli si chcete zvýšit zátěž, stačí theraband složit na půlku a odpor se rázem zdvojnásobí. Stačí uvázat jednu část o pevnou část v bytě a už můžete cvičit a posilovat. V závislosti na poloze těla a směru pohybu můžete posilovat skoro každý sval těla nebo celé tělo současně (např. cvičení ve stoji v diagonále). A v kombinaci např. se stojem na čočce nebo v sedě na balóně má cvičení úplně jiný rozměr.

Velikost: šířka pásu je 10-12,5 cm, délka je dle libosti.
Barvy: béžová (extra slabá), žlutá (slabá), červená (středně silná), zelená (silná), modrá (extra silná), černá (spec. silná), stříbrná (super silná), zlatá (max. silná).
Cena za 1 m: 60-120 Kč (cena závisí od barvy).

4. místo: manžeta se závažím (na zápěstí nebo na kotníky)

U některých manžet je možná variabilita „zátěže" – přidáte si nebo naopak vytáhnete závažíčko dle potřeby. Některé manžety jsou ve tvaru rukavice. Jsou vhodné při kondiční zátěži pro posilování svalů horních i dolních končetin. Upevňují se okolo zápěstí nebo kotníků nejčastěji suchým zipem, na těle skoro vůbec nepřekáží a téměř nejsou vidět, takže je můžete používat i při běžných činnostech, které tak spojíte s aktivním posilováním. Když běháte, zátěž na nohách vám ztíží každý krok a to od samého počátku.

- *Tou největší výhodou je, že vlastně nic neděláte, jenom to „nosíte" a po celou dobu posilujete.*

Pokud byste se rozhodli používat závaží při běžném fungování, je důležité, abyste vaše tělo drželi v ideální poloze a pohyb dělali v ideálních pohybových stereotypech. Jinak velmi záhy zjistíte, jak kontraproduktivní se může používání těchto pomůcek stát.

Velikost: upíná se většinou suchým zipem, přizpůsobí se na každé zápěstí
Barvy: různé barvy
Cena: 110-800 Kč (cena závisí od hmotnosti nebo i značky)

3. místo: gymnastický balón (fitball)

Jedna z nejpoužívanějších pomůcek na cvičení. Koupíte ho ve zdravotních potřebách i v běžných obchodech, které prodávají sportovní potřeby. Výběr barvy se může hodit k interiéru. Kvalitní balóny, které se používají v rehabilitaci, podstupují daleko větší zátěž než míč, který si koupíte pro sebe. U člověka s váhou nad 120 kg doporučujeme při jeho výběru dbát na nosnost balónu.

Gymnastický balón můžete použít jako hlavní cvičební nástroj, nebo ho použít při cvičení s jinou pomůckou, jeho možnosti jsou neomezené. Je vhodný na sezení a korekci sedu, polohování, můžete na něm cvičit koordinaci, dělat strečink, kondiční a posilovací cvičení, stabilizační cvičení, aktivovat posturální svaly. Je vhodný pro děti, těhotné maminky, pro sportovce, seniory. Dokonce se používá jako pomůcka na relaxaci.

- *Můžete ho využít na cvičení na břiše, na zádech, v sedě, v opoře o ruce, nebo o nohy. Fantazii se meze nekladou.*

Výběr vhodné velikosti je ale důležitým kritériem. Když v klidu sedíte na balónu, v kyčelním a kolenním kloubu byste měli mít mírně nad 90°. To znamená, 55 cm průměr balónu je vhodný pro lidi s výškou do cca 160 cm, průměr 65 cm do cca 170 cm a nad 75 cm je pro lidi do cca 190 cm. Je možné koupit balón pro „nadlidi" v průměru 85cm u specializovaných prodejců. Důležité je balón dostatečně nafouknout. Největším nedostatkem gymnastického balónu je jeho neskladnost. Osoby pracující v open-office (veliká otevřená kancelář často pro desítky lidí) vědí, jaký oříšek je jeho uskladnění v práci.

Velikost: průměr 55 cm, 65 cm, 75 cm (průměry pod 55 cm jsou pro děti)
Barvy: různé barvy
Cena: 150-800 Kč (cena závisí na kvalitě materiálu, tedy nosnosti)

2. místo: čočka (balanční plocha)

Pomůcka plněná vzduchem, materiál je z pevné gumy, kterou můžete kdykoliv bez problémů opláchnout vodou. Je podstatně lepší variantou dynamického sezení (sed na balanční ploše, kdy dochází k aktivnímu posilování hlavně trupových svalů) v kanceláři než balón, a to právě v důsledku velikosti, resp. neskladnosti balónu. Čočku jednoduše hodíte pod stůl a hotovo.

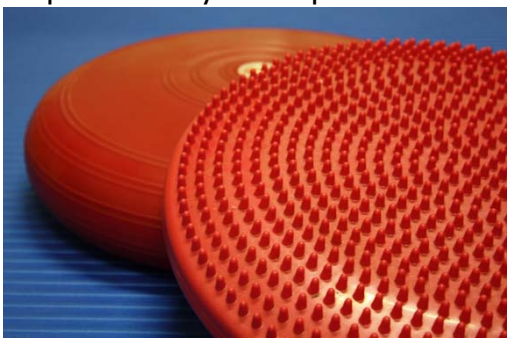
- *Je to nezničitelný pomocník na cvičení. Výrobce uvádí nosnost 200 kg!*

Čočku doporučujeme jako nejlepší náhradu míče. Neocenitelnou výhodou oproti míči je, že na ní můžete stát i klečet. Na balónu by to bylo teoreticky také možné, doma to ale z bezpečnostních důvodů raději nezkoušejte.

Některé čočky obsahují na jedné straně malé výstupky, které pomáhají dráždit a tedy aktivovat svaly chodidel. Opačná strana čočky má rovný povrch, na který se můžete

posadit. Když se posadíte na její přední část, automaticky dojde k fyziologickému sklopení pánve, které způsobí vzpřímení celé páteře (až po krční část).

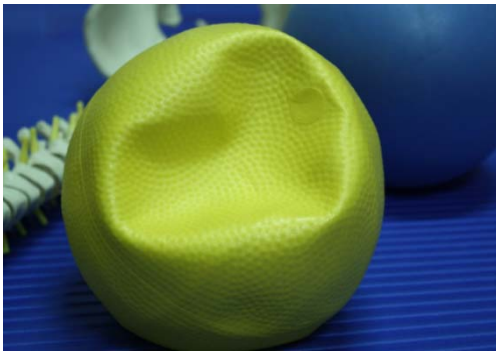
Na korekci sedu se často v kanceláři užívá sedací klín, který slouží právě k tomuto účelu. Jednoduchý stoj na čočce vám pomůže aktivovat svaly nohou i těla a k svalovému zpevnění celé páteře. U cvičení na balanční (nestabilní) ploše dochází k aktivaci posturálních svalů, které jsou velmi důležité na udržování našeho těla ve vzpřímené poloze. Tato pomůcka rozhodně nesmí chybět na žádném pracovišti fyzioterapie.



Velikost: průměr 33 nebo 36 cm
Barvy: různé barvy (zelená, červená, černá, modrá)
Cena: 380-800 Kč (koupíte ji ve sportovních potřebách nebo v některých supermarketech)

1. místo: overball

Overball má neklouzavý, pružný povrch, je odolný proti zatížení - výrobce uvádí nosnost do 100 kg. Jeho příjemný povrch a tvar se přizpůsobí jakémukoliv kloubu. Je to pomůcka, která skoro nic nestojí, je praktická, můžete ji používat kdekoliv a kdykoliv. Je úžasným pomocníkem při cvičení a je úplně jedno, jestli máte problém s krční páteří, chcete zhubnout nebo jste čerstvě po operaci vazu v koleni. Nafouknete ho do 5 vteřin, je skladný, při cestování si ho hodíte pod hlavu, nebo ho můžete použít ke korekci sedu např. v kanceláři nebo v autě. Nafouknete ho na výšku 2-3 cm a položíte si ho za bederní páteř. Můžete s jeho pomocí polohovat tělo, použít jej jako polštář, nebo jako pomůcku k posilování. Klidně se na něj posaďte, využijte ho na balanční cvičení. Můžete ho také využít na aktivaci hlubokého stabilizačního systému nebo na nácvik rovnováhy.



Velikost: průměr cca 26 cm
Barvy: různé barvy (růžový, modrý, žlutý)
Cena: 80-130 Kč

Věříme, že vám tento základní popis několika základních pomůcek na cvičení pomůže při výběru vhodné pomůcky a zbytečně neutratíte kupu peněz za permanentku nebo cvičící přístroj, který se stane ozdobou vašeho obýváku nebo věšákem na prádlo.

BOLESTIVÝ LOKET ANEB EPIKONDILITIDA

(7. část)

BOLESTIVÝ LOKET NEBO TENISOVÝ ČI GOLFOVÝ LOKET JE TÉMATEM TÉTO ČÁSTI ŠKOLY REHABILITACE. DALŠÍ Z ČASTÝCH ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU, KTERÉ MŮŽE BÝT ZRÁDNÉ. ZRÁDNÉ Z TOHO DŮVODU, PROTOŽE JEHO SYMPTOMY MŮŽE ZPŮSOBIT I JINÁ PŘÍČINA, KTERÁ VŮBEC NESOUVISÍ S LOKTEM.

Statistiky uvádějí, že tímto onemocněním trpí cca 3 % populace a postihuje jak ženy tak i muže ve stejném rozsahu. Bolest lokte aneb epikondilitida se popisuje jako onemocnění úponů šlach, která vzniká nejen u vrcholového sportu, ale také u běžných pracovních činností. Hlavní důvod vzniku je typický pro pohybový aparát - nepřiměřená a hlavně opakovaná fyzická zátěž. Jako reakce na tuto zátěž vznikají lokální poruchy mikrocirkulace a samotný zánět šlachy, která se upíná na dolní výběžek ramenní kosti. V případě, že je bolestivý výběžek na straně palce, mluvíme o **tenisovém lokti**. Když je naopak bolest na malíkové (vnitřní) straně lokte, tehdy se užívá název **golfový loket**. Tyto postižené svaly vykonávají pohyby v zápěstí – zvedají nebo ohýbají zápěstní kloub, proto se bolest projevuje hlavně při jeho pohybu.

- *Ve skutečnosti není tak problematické „uhnat" si svaly v oblasti lokte.*

Bolest v oblasti lokte může způsobit i jednorázová aktivita. U krátkodobé bolesti můžeme popisovat stav jako akutní. Akutní fází tohle onemocnění často i skončí. U déletrvající např. fyzické zátěže se stav může z akutní fáze pomalu ale jistě **změnit na stav chronický**. Až tehdy většina pacientů vyhledá odbornou pomoc.

Bolestivý stav způsobuje jednorázová běžná fyzická aktivita jakou je např. štípání dříví na chalupě, jarní úklid, divoká počítačová akční hra, celodenní nošení autosedačky s dítětem, nahazování omítky, šroubování skříňky, práce s příklepovou vrtačkou nebo kladivem ad. Opakování těchto činností vám může způsobit potíže, které se z nepříjemného pocitu mohou změnit na intenzívní bolesti omezující i běžné denní činnosti. Jednou z častých příčin vzniku epikondylitidy je také neodborná manipulace se sportovním náčiním jako raketa, hůl, oštěp, míček nebo neodborná instruktáž ve fitness centru. Nesmíme zapomenut na velkého „pomocníka" epikondylitídy - jednotvárnou a opakovanou zátěž svalů předloktí.

Jednou z nejdůležitějších diagnostických technik je samotná anamnéza. Pro epikondylitidu je typická bolest při zvýšené fyzické zátěži a bolest při pohmatu na úponové místo šlachy (vnitřní nebo zevní výběžek lokte). Ve zhoršeném stavu může docházet ke zvýšení lokální teploty, k mírnému otoku v oblasti lokte, zarudnutí nebo k vypadávání předmětů z ruky způsobené oslabením svalové síly ruky. Bolest se taky může přenášet do oblasti zápěstí nebo naopak do ramene. Buďte ale obezřetní! **Epikondylitida se může snadno zaměnit za jiné onemocnění**, které má podobné příznaky (především degenerativní změny v oblasti krční páteře a jiné). Bolest může vzniknout taky po úrazu horní končetiny. Je doporučena konzultace s ortopedem, který stanoví přesnou diagnózu a k tomu adekvátní léčbu.

- *Léčba je zdlouhavá, může trvat i několik měsíců, je tedy třeba se obrnit trpělivostí.*

Rychlost léčby závisí na aktuálním stavu onemocnění a zároveň na dodržování preventivních opatření a hlavně fyzického klidu. Základem konzervativní léčby je klidový režim. I v tomto případě je teorie podstatně jednodušší nežli praxe. V běžném životě je to s fyzickým klidem hlavně u dominantní ruky poněkud komplikovanější. Nedoporučuje se však dlouhodobé znehybnění lokte - šlacha se hůře hojí a sval může atrofovat (oslabovat). Snažte se alespoň zmírnit mechanické přetížení způsobující bolestivost v oblasti lokte. U akutního stádia může pomoci na utlumení bolesti i ledování lokte.

V případě, že epikondylitida vznikla z důvodu jednorázové zátěže, na kterou nejste zvyklí, **nepřehánějte to s intenzitou a délkou cvičení či uklízení**. Taky si můžete nějaký ten sportovní výkon nechat i na příště. U sportovců je vhodné aspoň mírně omezit fyzickou zátěž a do tréninku začlenit kompenzační cvičení. U lidí, kteří mají potíže např. s tenisovým loktem z důvodu charakteru práce, kterou vykonávají, je zase důležité změnit pracovní návyky. U déletrvající bolesti můžete použít epikondylární pásku (nebo ortézu), která odlehčí tlak sil působících na úponové místo.

Základem konzervativní léčby je nepochybně rehabilitace. Fyzioterapeut se snaží o uvolnění přetížených svalů a relaxaci svalů nejenom v oblasti lokte, ale i v oblasti lopatek a šíje. Léčba ale nemůže zůstávat jenom u uvolňování, které je nepochybně tou nejpříjemnější částí rehabilitace. Důležitá je taky aktivace přetížených protějšků.

- *Tímto způsobem dochází k navození určité rovnováhy mezi jednotlivými svalovými skupinami, což v praxi znamená aktivní účast všech členů týmu a ne pouze slepou důvěru v umění a vytrvalost jednoho (momentálně přetíženého) hráče.*

Léčba často obnáší i mobilizace kloubů ruky a páteře, speciální **masážní techniky** (tzv. měkké techniky) a využívají se samozřejmě i nejrůznější fyzikální metody, ať už magnetoterapie ultrazvuk nebo laser. Na léčbu epikondylitidy je možné použít taky rázovou vlnu, kterou jsme popisovali v 5. části Školy rehabilitace.

Konzervativní léčba má v mnoha případech **velmi pozitivní výsledky**, občas však může dojít v některých případech k indikaci operační léčby nebo léčby lokálním anestetikem. Ty však již spadají do kompetence lékařů – ortopedů.

A závěr? Jsme opět u prevence! Je to ten nejjednodušší a nejméně bolestivý způsob, jak předcházet vzniku zánětu šlachy, která se upíná na výběžek ramenní kosti. Není úplně vyloučeno, že vás zánět úponové šlachy nepotká. Stoupající věk s sebou přináší oslabení svalů nebo degenerativní změny šlach, což může přispět ke vzniku onemocnění. V případě, že se aktivně snažíte **nepotkat toto onemocnění**, dodržujte preventivně tyto zásady: dle možností měňte pracovní návyky (zkoušeli jste držet myš v nedominantní ruce? Asi nezvýšíte pracovní efektivitu, ale určitě pomůžete svému zdraví a při hledání kurzoru na ploše se taky pobavíte), nepřehánějte to s intenzitou a délkou trvání fyzické aktivity nebo

sportu, nezapomínejte na protažení a **relaxační cvičení i rukou, ne jenom svalů páteře. V chronickém stádiu se často** používají epikondylární (loketní) pásky. Použití je vhodné jenom při zvýšené námaze svalů předloktí.

- *Nejdůležitějším aspektem léčby je vlastní aktivita ze strany pacienta.*

V žádném případě nespoléhejte na zázraky medicínské techniky. Tyto metody léčí sekundární projevy onemocnění, ne jeho primární příčinu. Fyzioterapeut nebo tento článek vám ukáží jenom směr, cestu si ale musíte projít sami.

Doporučené cviky jako prevence bolestivého lokte (příloha 7. části):

1. Předpažíme ruku dlaní nahoru. Druhou dlaní přitáhneme prsty předpažené dlaně dolů k sobě, loket držíme propnut. Chyby – zvedání ramen, krčení prstů.

2. Předpaženou ruku vytočíme palcem k zemi, druhou dlaň položíme na hřbet předpažené ruky. Loket držíme v úrovni dlaní a přitahujeme obě ruce současně k hrudníku. Chyby **-** Zvedání ramen.

3. Při nádechu vzpažíme a podíváme se za dlaněmi nahoru, dlaně držíme u sebe. Při výdechu spustíme ruce dolů, dlaně a prsty po celou dobu tlačíme k sobě. Prsty směřují ke stropu po celý čas pohybu. Chyby – veliký záklon krční páteře, zvedání ramen u výdechu, dlaně se spolu nedotýkají.

BOLESTI BEDERNÍ PÁTEŘE

(8. část)

DLOUHOU DOBU JSME PŘEMÝŠLELI, JAK VŮBEC VHODNĚ POPSAT A VYSVĚTLIT TAK KOMPLIKOVANÉ A OBŠÍRNÉ TÉMA, JAKOU JE NEPOCHYBNĚ BOLEST DOLNÍ ČÁSTI ZAD – BEDERNÍ PÁTEŘE. UŽ JENOM DĚLENÍ ZAD NA HORNÍ A DOLNÍ ČÁST NENÍ SPRÁVNÉ, PROTOŽE PÁTEŘ FUNGUJE A POCTIVĚ PRACUJE JAKO JEDEN FUNKČNÍ CELEK.

Statistiky uvádí, že bolestmi zad v různé podobě trpí více než 80 % lidí. Současná doba si vybírá svou daň za změnu, které je naše tělo vystaveno. V případě, že dítě trpí bolestmi zad (např. skoliózou) nebo leností, je tento spíše náhodný návštěvník tělocviku paradoxně osvobozen od jakéhokoliv fyzického cvičení.

V práci je to ještě komplikovanější. V dnešní době jsme často nuceni sedět ve vynucené poloze, při cestování opět sedíme a po celém dni v práci nejraději odpočíváme u televize nebo počítače – opět v sedě.

- *V kombinaci stereotypu denních činností, statické zátěže a výrazného omezení fyzických činností (nejen sportování) je jenom otázkou času, kdy si naše tělo postěžuje.*

Hned v úvodu jsme zmiňovali **hlavní příčiny bolestí** dolní části zad, mezi které patří nesprávné držení těla, časté sezení a málo fyzického pohybu. Náš pohybový aparát těžko snáší statickou zátěž, kterou tělo podstupuje denně z důvodu současného životního stylu. Na druhé straně břehu „gaučových" sportovců jsou tady lidé, kteří se snaží aktivně bojovat nebo předcházet potížím s pohybovým aparátem, ne vždy ale nejrozumnějším způsobem. Malou skupinu tvoří pak tzv. rekreační sportovci, kteří podávají výkony hodné titulu mistra světa. Bohužel se často takový výkon povede jenom jednou za čas. Pak nastává dlouhý proces regenerace těla i ducha.

Teorie rozděluje původce bolestí dolní části zad do 3 základních skupin:

1) **Onemocnění vnitřních orgánů** – žlučové a ledvinové kameny, onemocnění ženských orgánů, zácpa, pásový opar, zánětlivé onemocnění střev, nádory a metastázy.
2) **Bolesti nebo poškození pohybového aparátu** – svalová bolest (namožené nebo ochablé svaly), úrazy páteře, zánět nebo úraz kostí, zánět úponů šlach, degenerativní změny na páteři nebo na kloubech (např. artróza kolene nebo kyčle, vznik výběžků na obratlích), osteoporóza (odvápnění kostí), artritida (zánětlivé revmatické onemocnění kloubů), atd.
3) **Nesprávný životní styl** – stres, obezita, špatný spánek, nesprávné praktikování sportu (špatná technika), nesprávná poloha při spánku, monotónní a jednostranná práce či pohyb, nesprávné držení těla, statická zátěž, nevhodná obuv, výrazná fyzická námaha.

Jak sami vidíte, bolesti zad mohou mít mnoho příčin a dopátrat se jich není až tak jednoduché. A pomoc od pacienta, který nelítostně tlačí ukazovákem do svého těla s výkřikem:

- *„přesně tady mně to bolí!"*

není diagnosticky úplně směrodatná. V našem příspěvku se z praktických důvodů omezíme výlučně na bolesti, jejichž původ souvisí přímo s pohybovým aparátem.

Z popisu hlavních příčin je viditelné, že **příznaky závisí na primární příčině bolesti a liší se** i v rámci jednotlivých skupin. Jiná bolest provází zkrácení nebo přetížení svalů, jiné projevy mají akutní blokády a úplně jinou bolest způsobí „skřípnutí" nervu. U svalových potíží je bolest špatně lokalizovatelná. Je často spojená s aktivací svalů, které vykonávají konkrétní pohyb. U výhřezu meziobratlové ploténky je bolest intenzivní a zpravidla postihuje jednu končetinu. Může přecházet např. z oblasti bederní páteře přes stehno až do kotníku. Bolest je často nevyzpytatelná, běžná analgetika moc nefungují. A tak bychom mohli pokračovat dál a dál.

Co dělat při bolestech zad (návod dle Evy Novákové, předsedkyně McKenzieho institutu v ČR):

a) **Konzultovat bolesti u praktického lékaře a fyzioterapeuta** je vhodné v případě:
   - silných bolestí
   - jestliže bolest brání ve vykonávání běžných činností několik dní
   - jestliže bolest sama neustoupila během několika dní

b) **Kontaktovat okamžitě lékaře** jestliže:
   - současně s bolestí zad nejste schopni ovládat funkci močení a máte sníženou citlivost v oblasti třísel
   - bolest zad je doprovázena snížením svalové síly v jedné nebo obou dolních končetinách a je doprovázena jinými příznaky: teplota, nepravidelné srdeční akce, poruchy příjmu potravy – zvracení atd.

Léčba a prevence přímo souvisí s primární příčinou bolestí zad. Nehledejte za bolestí hned to nejhorší co vás napadne, nebo co jste někde našli na internetu.

- *Podle statistik v 83 % případů jsou bolesti zad svalového původu.*

Pokud sedíte 10 hodin denně v práci, a to ještě způsobem, kdy jednoho začnou bolet záda už jen při pohledu na vaše zkroucená záda, jak veliký zázrak asi udělá dokonalá matrace za spoustu peněz? Takže základem prevence i léčby páteře je **na prvním místě odstranění všech negativ**, která působí na naše tělo. A jsme opět u Školy zad. Jsou to preventivní opatření na minimalizování nebo úplné odstranění negativ, které působí na záda při běžných činnostech. Důležitou součástí léčby pak je i ruka šikovného fyzioterapeuta.

Ten vám na začátku terapie vysvětlí, proč dané svalové potíže vznikají, a zároveň vysvětlí důležitost prevence. K léčebným technikám patří také uvolňování měkkých tkání (kdo to

zažil, určitě hned pozná rozdíl od masáže), protažení a uvolnění svalů se zvýšeným svalovým napětím, popřípadě uvolnění blokád. Důležitou roli hrají souhra břišních svalů s hlubokým stabilizačním systémem a lopatkami, postavení pánve a ideálně fungující dolní končetiny.

Hluboký stabilizační systém je tzv. vnitřní stabilizátor nebo posturální systém, který chrání, udržuje a stabilizuje páteř jak ve statické poloze, tak zároveň doprovází každý pohyb našeho těla. Tento systém uložený hluboko v oblasti páteře nastavuje a udržuje postavení obratlů tak, aby byl výsledný pohyb nejúčelnější (maximální efektivita s minimálně vynaloženou energií). V rehabilitaci se na bolesti bederní páteře často využívá elektroterapie, magnetoterapie. V akutním stádiu je vhodný hlavně klid na lůžku s aplikací např. lokální teploléčby ve formě teplého ručníku, termoforu nebo kryosáčku, který můžete zároveň použít na ledování při jiných příležitostech.

- *Na uvolnění svalového napětí v celé oblasti zad postačí i molitanový míček nebo obyčejné hlazení.*

Často příjemný dotyk uvolní svalové napětí lépe než speciální techniky terapeuta. Vhodná je také dechová gymnastika, uvolnění plosek, trupových svalů a žeber. Výběr přístupu je individuální a je závislý na vnímání člověka – pacienta. A na závěr, i když to bude znít možná zvláštně, nesmíme zapomenout na důležitost vztahu pacient a terapeut. Nepodceňujte tento vztah.

- *I dokonalý fyzioterapeut je vám na nic v případě, že je vám nepříjemná jeho společnost, o doteku ani nemluvě.*

Balanční cvičení je jedním ze způsobů, jak můžeme aktivovat svaly uložené v bezprostředním okolí páteře. Základem cvičení je udržení rovnováhy v nestabilní poloze, kterou vám může zabezpečit balón, čočka, overball nebo postačí postavit se např. na jednu nohu. Ve snaze o udržení vynucené polohy (často až krkolomné, kdy nevíte, čeho se držet dříve) se tělo aktivně snaží o udržení polohy současně s aktivací hlubokých svalů. To ale neznamená, že se stačí posadit na balón a hotovo! Aktivace hlubokého stabilizačního systému závisí hlavně na správném dýchání.

- *Jeden z nejdůležitějších vnitřních břišních svalů je totiž bránice.*

Cvičit na labilní ploše můžete ve statické nebo v dynamické poloze. Občas se stačí na labilní plochu jenom posadit nebo postavit. Můžete při tom posilovat, dělat úplně jednoduchý pohyb, který se ale na labilní ploše stává okamžitě balančně, koordinačně i fyzicky „oříškem" i pro trénované sportovce. Při cvičení na labilní ploše jsou vypracované bicepsy vcelku zbytečné v případě, že vám posturální systém nefunguje.

- *Stačí v sedě na balóně nebo ve stoji na čočce zavřít oči a máte vymalováno.*

Balanční cvičení je maximálně efektivní v případě, že **správně dýcháme, cvičení se provádí pomalu a kontrolujeme správnost** pohybu nebo polohy. Cílem balančního cvičení je zlepšení koordinace, stability, svalové síly, vnímaní těla a pohybu, zklidnění psychiky (soustředění mysli) a v neposlední řadě správné držení a fungování našeho těla s využitím i vnitřního potenciálu, ne jenom povrchových svalů.

Bolest zad je v současnosti jedna z nejčastějších příčin návštěvy lékaře. Zní to až neuvěřitelně, ale potíže pohybového aparátu patří mezi 3 nejčastější důvody práceneschopnosti v ČR. I tady je rozumnější neřešit potíže až v okamžiku, kdy jsou bolesti tak intenzivní, že omezují běžné každodenní činnosti. Analgetika vám špatné sezení u počítače také nevyřeší. Bude to znít jako klišé, ale předcházejte bolestem zad v době, kdy to ještě moc nebolí. Lepší je prevence než léčba.

Doporučené cviky jako prevence bolesti bederní páteře (příloha 8. části):

1. Stojíme v delším kroku, chodidlo zadní nohy je na špičce, tělo v mírném předklonu, pánev směřuje kolmo dopředu. Oběma dlaněmi chytíme pánevní lopaty. V této poloze pomalu srovnáme tělo, případně intenzitu tahu zvýšíme podsazením pánve. Horní část páteře je bez pohybu a vzpřímená. Chyby – zadní chodidlo je vytočené směrem ven, rotace pánve, při podsazování pánve dochází k předklonu celého těla.

2. Ležíme na břiše, hlava je položená čelem na podložce, dlaně se opírají o podložku v úrovni ramen (podobně jako při klikách), nohy jsou mírně od sebe, celé tělo je uvolněné. S výdechem narovnáváme lokty do pozice nazývané v józe „kobra" a vydržíme 2-4 s. Potom se pomalu opět položíme čelem na podložku a uvolníme celé tělo. Chyby – aktivita hýžďových a zádových svalů, záklon hlavy. Cvičení je vhodné opakovat ca 6x denně, po 10 opakováních. Varianta – pouze leh na předloktí.

3. Ležíme na zádech, přitáhneme si kolena k hrudníku a uděláme kolíbku. V této poloze držíme celou plochu pánve na podložce. S výdechem zatlačíme koleny proti rukám. Ruce držíme stále ve stejném místě, takže při nádechu dochází k napnutí zádových svalů, při výdechu k jejich uvolnění, aniž by se nohy pohybovaly. Variantou je přitáhnout kolena o 1-2 cm blíže k hrudníku, přičemž pánev musí zůstat stále položená na podložce. Chyby – pohyb kolen sem a tam, zvedání pánve z podložky. Aktivace šíjových svalů, snaha o co největší tlak do rukou, výrazné klubíčko.

AUTOMOBIL VS. BOLESTI ZAD

(9. část)

NESPRÁVNÉ SEZENÍ NENÍ SPOJOVÁNO JENOM S POČÍTAČEM ČI TELEVIZÍ. NESMÍME ZAPOMENOUT NA CESTOVÁNÍ! OSOBNÍ AUTOMOBIL JE JEDEN Z NEJPOUŽÍVANĚJŠÍCH PROSTŘEDKŮ NA PŘEPRAVU. MNOZÍ Z NÁS STRÁVÍME V AUTĚ HODINY, DNY, TÝDNY DOKONCE I MĚSÍCE.

Cesta z Brna do Prahy nám zabere v průměru 2,2 hodiny. Někdy ale postačí malá nehoda a máme půldenní výlet, u kterého můžeme utužovat vztahy s ostatními řidiči. Doba strávená v autě není závislá na vzdálenosti, kterou jsme ujeli. Základní a **nejdůležitější vlastností autosedačky je bezpečnost**.

- *Správné sezení je důležité, ale prioritou je bezpečnost jízdy.*

V případě, že si uložíte autosedačku do tvaru, který je vhodný pro kancelářskou židli, může nastat situace, že skončíte na přední kapotě auta dříve, než se vám zaktivizuje airbag.

Asi největším negativem sezení v autě je vynucená poloha, z které nemůžete moc utéct. I když mluvíme o sezení, **není sezení jako sezení**. V autě sedíme se zvýšeným prohnutím celé páteře, ruce držíme na volantu (tedy výš, než u sezení za klávesnici počítače), což automaticky způsobuje zvýšené napětí svalů ramen a šije a nohy jsou často v napětí z důvodu manipulace s pedálem. Nároky na sezení v autě jsou tudíž podstatně vyšší, než u sezení na židli. Mezi další neméně důležité vlivy patří celková koordinace těla, hlavy a očí u řízení, psychické napětí u jízdy a vnější vlivy, které se u jízdy přenášejí na řidiče – otřesy, nárazy, vibrace, změny těžiště těla např. u zatáčení a u některých dálnic taky intenzivní „poskakování za jízdy".

Mezi nejčastější negativa, která způsobuje sezení v autě, patří otoky nohou, strnulost svalů páteře, bolest šije, únava očí způsobující bolest hlavy a zvýšené psychické napětí. Tato negativa se nedají úplně odstranit, ale je možné je do veliké míry omezit nebo kompenzovat. Největší rizikovou skupinou jsou hlavně řidiči z povolání.

- *Řízení automobilu způsobuje bolesti pohybového aparátu a zvýšené psychické napětí.*

Tyto potíže podmiňují vnější vlivy, které působí na člověka u jízdy. A jak můžeme tato negativa **odstranit nebo minimalizovat**? Způsob, jak ovlivnit sezení v autosedačce, můžeme rozdělit do 3 následujících kategorií.

Interiér automobilu

Jeden pán jednou pravil. „Nejdůležitější část počítače je obrazovka, na ní se nesmí šetřit!" Na otázku, proč, se ptá: „Koukáte u práce na procesor, hezkou klávesnici nebo monitor?" Interiér je neoddělitelnou součástí auta.

- *V případě, že uvažujete o koupi nového automobilu, nezapomeňte na variabilitu interiéru.*

Velice důležitou úlohu má právě u lidí, kteří z objektivního důvodu potřebují „individuální přístup". Posazení a velikost autosedačky je standardizovaná na průměrnou velikost Evropana. Co ale v případě, když máte 2 metry nebo stěží 1,5 metru? A co v případě, že vaše váha je přes 120 kg? Ve všech případech se do automobilu skoro určitě dostanete, ale do jaké míry je jízda pro řidiče komfortní?

Už v základní výbavě automobilky nabízejí **variabilitu interiéru** – umístnění volantu a sedačky (ne jenom předo-zadně, ale i výškové nastavení volantu či sedačky), její bederní opěrky nebo opěrky u pravé ruky. V případě absence bederní opěrky je možné kompenzovat např. pomocí overballu (malý nafukovací míček), který nafoukneme na 2-3 cm a uložíme ho v dolní části zad. Bederní opěrkou nebo overballem pomůžeme páteři zachovat její fyziologické postavení.

Správné postavení páteře určitě nedocílíme nastavením uhlu mezi sedadlem a zádovou opěrkou na 90°. U dlouhé, nudné jízdy vám taky ulehčí cestování zařízení jménem tempomat.

- *Otázka bezpečnosti jízdy u užívaní tempomatu je relativní, otázka relaxace svalů dolních končetin u nepoužívaní pedálů je bez delších diskuzí.*

Vhodná je taky nastavitelná opěrka u pravého předloktí, která svým ideálním postavením napomáhá relaxaci svalům šije a ramennímu pletenci. V případě, že máte potíže s nastupováním nebo vystupováním z auta, je vhodnější automobil s výše posazenou karosérií. Lidé, kteří jsou vyššího věku nebo např. vlastní totální endoprotézu, automobil s vysoko posazenou autosedačkou určitě uvítají.

Správné sezení u volantu

Asi nejdůležitějším kritériem předcházení bolestí pohybového aparátu u řízení automobilu je správné sezení. U jízdy je sezení alfou a omegou. I v hodně velikém a luxusním autě vás budou záda bolest v případě, že se za volant posadíte do polohy závodníka. U sezení se musíte cítit pohodlně, stabilně, bezpečně a zároveň byste měli být schopni dosáhnout na pedály, volant a další ovládací prvky bez natahování nohou a rukou. Zkusíme krátký manuál, jak na to (viz obrázek).

1) Když se posadíte na autosedačku, přitlačte dolní část páteře (kříž) o opěradlo sedadla. To znamená, že záda se dotýkají opěradla od oblasti pánve až po horní část páteře.
2) Chyťte se za volant oběma rukama. Dlaně svírají horní části volantu (dle ciferníku hodinek na 2 a 10). Ramena držíme uvolněně, lokty nám volně padají směrem k zemi.
3) Sedadlo si přisuneme (nebo odsuneme) do takové vzdálenosti, u které jsou loketní klouby přibližně v 30°, tedy v mírném pokrčení. Nohy jsou povětšinou automaticky v ideálním pokrčení. U sešlápnutí pedálu musí být koleno v mírném pokrčení.
4) Úhel sedáku a opěrky je cca v 80°, tedy v mírném záklonu.
5) Hlavovou opěrku si zvyšte na úroveň horní části hlavy. Pokud je to možné, nakloňte ji tak, aby se dotýkala zadní části hlavy nebo její vzdálenost nebyla větší než 2 cm.

Prevence bolestí pohybového aparátu

A jsme opět u prevence aneb pár chytrých rad. Neseďte v autě delší dobu než 2 hodiny. U cestování autobusem se projděte alespoň na 2 minuty při každé pauze. U delší jízdy si dělejte přestávku, která potrvá nejméně 10 minut.

- *Odskočte si na toaletu, na kávu, umyjte si sklo, projděte se a prodýchejte se.*

A pokud vám záleží na zdraví, udělejte si malé cvičení. Jakékoliv cvičení je dobré cvičení. Jenom jedna zásada – **vyhýbejte se předklonu** páteře. Páteř je v autě po celou dobu v prohnutí, není důvod to ještě víc podporovat. Naopak, udělejte raději pár záklonů páteře.

Jízda autem je jeden z nejpoužívanějších způsobů dopravy. Správným sezením a nastavením sedadla můžete jednoduše předcházet úplně zbytečným problémům, které můžou nastat i po krátké jízdě. Nepodceňujte ani průvan u otevřeného okna, který vám může způsobit např. obrnu lícního nervu, nebo účinek klimatizace na lidský organizmus za horka. A jednoduché cvičení u jízdy v autobuse nebo ve vlaku vám zpříjemní cestování a pomůže vašemu zdraví. Přejeme vám pohodové kilometry bez bolestí zad ne jenom za volantem automobilu

Doporučené cviky (příloha 9. části):

1. Sedíme vzpřímeně, záda se nedotýkají opěrky, brada mírně zasunuta „šuplíkem" k šíji. Ruce držíme v 90° těsně u těla, lokty se trupu nedotýkají. Dlaně vložené do konstrukce volantu držíme palcem směrem nahoru. Hřbetem dlaně mírně tlačíme do volantu a současně tlačíme ramena a lopatky směrem dolu. Chyby: prohnutí v bedrech, lokty nedržíme těsně u trupu, předsun brady, výrazné propnutí hrudní páteře.

2. Ruce položíme na dveře tak, aby úhel trupu a dolních končetin svíral cca 90° (u výrazně zkrácených stehenních svalů vhodný větší uhel). Hlava je v prodlužení páteře. V této poloze se nadechujeme do horní části hrudníku a současně vytlačíme horní hrudní páteř směrem nahoru. U výdechu se snažíme naopak protlačit hrudník směrem dolů a krční páteř protahujeme do délky. Chyby: záklon nebo předklon hlavy, pokrčená kolena, prohnutí bederní páteře. Upozornění: cvičení není vhodné u bolestivých ramen.

SPORT A ZDRAVÍ

(10. část)

AKTIVNÍ POHYB JE JEDNÍM ZE ZÁKLADNÍCH PŘEDPOKLADŮ DOBRÉHO ZDRAVÍ KAŽDÉHO ČLOVĚKA. ROZVOJ DOPRAVY, JEDNODUCHÁ DOSTUPNOST OBCHODŮ A SLUŽEB PO TELEFONU NEBO PO INTERNETU, ZÁMĚNA OSOBNÍHO KONTAKTU ZA VIRTUÁLNÍ PROSTŘEDNICTVÍM SOCIÁLNÍCH SÍTÍ, MOBILU NEBO E-MAILU. I TO JSOU HLAVNÍ PŘEDPOKLADY K FYZICKÉ PASIVITĚ. O SEDAVÉM ZPŮSOBU ŽIVOTA ANI NEMLUVĚ.

V odborné praxi je odpověď na úroveň fyzické aktivity neboli sportovní anamnézu pacientů více k pláči než k smíchu. Ti, kteří jsou „uvědomělí", se snaží cvičit 1-2 hodiny týdně! Což jednoduchou matematikou znamená, že poměr mezi sezením (pouze) v práci a fyzickou aktivitou je 45:2.

Tato část Školy rehabilitace se bude věnovat fyzické aktivitě a sportu. Nebudeme se snažit z vás udělat sportovce, kteří budou podávat denně olympijské výkony. Chceme vám představit aktivity, které jsou nenáročné na čas, peníze, vybavení a které téměř výhradně pomohou vašemu zdraví. Samozřejmě i turistika nebo procházka v přírodě může být nebezpečnou pro pohybový aparát v případě, že na dovolené v nádherných rakouských Alpách přeceníte svoje síly.

- *Nejlepší způsob jak pomoci svému zdraví, je dělat sporty na rekreační úrovni.*

Sport vám v tomto případě bude přinášet uspokojení, úsměv na tváři, bezpochyby pomůže zlepšit vaše zdraví a vztahy s lidmi, se kterými tyto aktivity sdílíte. Nejideálnější motivaci je **chtít, ne muset**. A proto jakákoliv fyzická aktivita, které se věnujete, a která vám přináší radost a uspokojení, je dobrou aktivitou!

My vám doporučujeme pár konkrétních sportů, které jsou zároveň vhodné pro naše zdraví. Neznamená to, že sporty, které se v příspěvku neobjeví, jsou nevhodné nebo dokonce špatné. **Každá aktivita má jednoduše svá úskalí** a psát o všech dostupných sportech by bylo hodně obsáhlé.

Chůze nebo turistika

Chůze je nejpřirozenější lidský pohyb, který zlepšuje jak fyzickou kondici, tak zdraví celého organizmu.

- *Na turistiku nepotřebujete vůbec nic, dokonce ani ideální zdraví.*

Nepotřebujete ovládat techniku, nepotřebujete vlastnit speciální vybavení, turistice se můžete věnovat úplně celý život kdykoliv a kdekoliv vás to napadne bez ohledu na počasí nebo roční období. Pravidelnost chůze zlepší vaši kondici a sílu, koordinaci i stabilitu a funkci různých systémů (hlavně kardiovaskulárního a dýchacího).

Při praktikování pravidelné chůze nedochází k prudkému nárůstu srdeční frekvence a srdečního tlaku. Turistika pomáhá z části odbourávat tělesný tuk. Na hubnutí je ale nutno

ujít pár slušných kilometrů. Doporučení: v případě, že se chcete věnovat turistice (klidně i městské), určitě doporučujeme chůzi s hůlkami – tzv. **nordic walking**. U této aktivity totiž zapojíte cca 96 % svalů v těle a hůlky vám pomůžou udržet vaše tělo ve vzpřímení.

Běhání

Běh je první sport, který zkusí každý člověk už v útlém dětství. Už batole začíná nekoordinovaně posouvat nohy v rychlejším tempu hned poté, co se postaví. Je to sport, kterému se můžete věnovat od dětství do stáří. Můžete začít běhat poté, co proděláte těžkou autonehodu. Můžete uběhnout 30 maratonů za 30 dní. Nebo si klidně můžete zaběhnout pražský půlmaraton po kočičích hlavách na boso.

Můžete vyběhnout kdekoliv, kdykoliv, nestojí to žádné peníze, pro běh nepotřebujete parťáka, nebo ho můžete naopak praktikovat s celou rodinou. Je pro vás běhání nudnou a bezcílnou aktivitou?

- *Zkuste orientační běh: jediný sport, který mohou dělat 4 generace lidí současně!*

Běhat může úplný nesportovec i člověk, který se sportem živí (běhání je povinnou součástí tréninku skoro všech sportů). Při běhání si sami volíte **vlastní tempo**. Při běhu se aktivně zapojují téměř všechny svaly lidského těla. Součástí běhu je čerstvý vzduch nebo relaxační účinky pohybu v přírodě. Doporučení: nevyhledávejte na běhání tvrdý povrch. A nevýhody? Teorie tvrdí, že se špatnou obuví dochází k otřesům jak u kloubů dolních končetin, tak i páteře. Není doporučeno běhání lidem s artrózou nebo lidem s nadváhou.

Plavání

Plavání je další z pohybových aktivit, která je ideální v každém věku. Dokonce jedna z mála aktivit, která se doporučuje budoucím maminkám, lidem s artrózou kloubů dolních končetin nebo s nadváhou. A to z toho důvodu, že voda naše tělo nadnáší a nepřetěžujeme tak nosné klouby ani páteř (je vhodné také cvičení ve vodě, tzv. aqua-aerobik).

Nesmíme zapomenout na osoby s těžkým tělesným hendikepem. Pro ně je voda často jediné prostředí, ve kterém zvládají pohyb bez naší pomoci.

Pohyb ve vodě stimuluje celý pohybový aparát, příznivě ovlivňuje činnost srdce a plic a napomáhá svalové souhře a koordinaci mezi horní a dolní částí těla. Plavání je **ideální doplňková aktivita pro všechny sporty** (tedy v případě, že nejste vodní pólista nebo akvabela), součást rehabilitace nebo způsob relaxace.

- *Zdravotně nejlepším je znak (plavání na zádech).*

Technicky nejdokonalejším způsobem plavání je kraul. Základní neboli splývavá poloha stimuluje páteř do napřímení, čímž dochází k ideálnímu postavení páteře v kombinaci s fyzickou aktivitou.

Doporučení: předtím, než se rozhodnete věnovat plavání častěji než 1x ročně na dovolené, absolvujte plavecký výcvik pod dozorem odborníka. Vyhnete se zbytečným potížím, které si můžete způsobit přetížením svalů a kloubů. Nedoporučujeme plavání v bazénu pro lidi, kteří trpí kožním onemocněním, onemocněním ženským orgánů, při potížích s koleny se vyhněte plaveckému stylu prsa a u dětí opatrně, pokud trpí na záněty středního ucha.

Cyklistika

Jízda na kole je jedna ze základních pohybových aktivit, které se učíme už v dětství. Pro jízdu na kole je nutná fyzická aktivita dolních končetin a hýžďových svalů, držení těla v balančně náročné poloze a zároveň úzká spolupráce se smyslovými orgány (zrakem). Je to další z aktivit vhodných pro lidi, kteří trpí problémy s klouby. Do pohybu se totiž **nezapojuje celá váha těla**.

- *Výhodou kola je, že ho můžeme využívat i jako dopravní prostředek např. do práce, do školy nebo na nákup.*

Zde musíme zdůraznit pozitivní vliv cyklistiky na životní prostředí. Nevýhodou jízdy na kole je riziko pádu nebo dopravní nehody. Toto riziko plyne hlavně z jízdy na kole po silnici, v důsledku neopatrnosti cyklistů nebo nerovností na cestě.

Doporučení – v každém případě při jízdě používejte ochrannou přilbu a světelné nebo reflexní označení! Důležité je také zmínit způsob sezení na kole. Při **staromódním způsobu držení těla** (řídítka jsou výše než sedadlo) jsou záda vzpřímená a nedochází k jejich výraznému ohnutí hlavně v oblasti hrudní páteře.

Tanec

Tanec provází člověka snad od počátku jeho existence. V celé historii lidstva hrál důležitou roli v každé společnosti. Jeho počátky se spojují s praktikováním rituálních obřadů. Časem se tanec proměnil na druh umění, při kterém se tanečník za doprovodu hudby nebo rytmu snaží vyjádřit své emoce.

- *V současnosti je jeho postavení někde mezi sportem, uměním a kulturou.*

Pokud hledáte společnou aktivitu se svým partnerem a zároveň se snažíte propojit pohyb se společenským životem, je tato pohybová aktivita pro vás úplně ideální. S ohledem na vaše zdraví se s vyšším věkem vyhýbejte individuálním tanečním stylům typu (breakdance). Klasické společenské tance jsou **ideální pro dobrou stabilizaci celé páteře**, udržování kondice, zlepšení koordinace těla i pohyblivostí kloubů, formování postavy a také jedním z nejlepších způsobů mentální relaxace. Teorie říká, že největší nevýhodou tance je riziko úrazu hlezenního kloubu. Toto riziko je však spojeno i s chůzí po rovném chodníku.

Běžecké lyžování

Běh na lyžích je první zimní sport a zároveň posledním sportem z naší nabídky. Nádherný sport, který rozvíjí jak tělesnou tak i duševní stránku. Je to jeden ze způsobů zimní

turistiky, díky které můžeme objevovat zasněžené pláně a přírodu, která se pod sněhovou přikrývkou změní ze známé na pohádkovou. Běžkování, tak jako nordic walking, má **pozitivní vliv na celý pohybový aparát**. Je to další pohybová aktivita, která všestranně rozvíjí sílu, koordinaci, rovnováhu, rozvíjí vytrvalostní schopnosti, blahodárně působí především na kardiovaskulární systém.

Klasický styl **šetří klouby a páteř** – pohyb je klouzavý a nedochází k nárazům. A co je jedna z nejlepších vlastností běhání na lyžích? Pohyb je našemu tělu tak přirozený, že na rekreační úrovni nepotřebujete speciální výcvik techniky. A dokonce ani věk výrazněji neovlivňuje tuto aktivitu.

- *Tomuto sportu holdují dokonce i lidé, kteří mají umělou náhradu kolenního nebo kyčelního kloubu.*

U běžkování ale hrozí riziko pádu a s tím i vznik úrazů. Toto nebezpečí souvisí s uklouznutím, podklouznutím lyží nebo s prudkým pohybem, u kterého může následně dojít k intenzivní bolesti nejčastěji v oblasti bederní páteře.

Dělejte dle možností pravidelně jakýkoliv sport, pohybovou aktivitu nebo cvičení, po kterých se cítíte dobře, a které vám hlavně dělají **radost – nejen při vlastním výkonu, ale i druhý den po probuzení**. Malá rada na konec:

- *Nesnažte se při sportovním zápolení překonat světový rekord.*

Ušetříte tím peníze zdravotní pojišťovně, fyzioterapeutům práci a sobě spoustu zbytečných problémů. A náš tip na závěr? Rozhodně **triatlon** (běh, plavání, jízda na kole).

ERGONOMIE PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ

(11. část)

VLIVEM ROZVÍJEJÍCÍCH SE TECHNOLOGIÍ DOŠLO ZA POSLEDNÍCH 30 LET K VÝRAZNÉ ZMĚNĚ CHARAKTERU PRÁCE. FYZICKY NÁROČNÁ PRÁCE Z NABÍDKY PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ SKORO ÚPLNĚ MIZÍ A NA TRHU SE PŘEVÁŽNĚ OBJEVUJE PRÁCE, KTERÁ JE NÁROČNÁ NA MENTÁLNÍ A PSYCHICKÝ VÝKON ČLOVĚKA.

Není to jenom práce u počítače, i když tvoří převážnou část. Jsou tady i další zaměstnání jako např. řidiči automobilů, recepční, studenti a žáci, pracovníci v obchodech, za pokladnou v supermarketech atd.

- *Všichni tráví svůj pracovní čas ve vynucené poloze často s nemožností jakékoliv úpravy svého pracovního prostředí. NAVÍC pod psychickým tlakem.*

V případě dlouhodobé zátěže v nevhodném pracovním prostředí může dojít (a bohužel často dochází) ke vzniku onemocnění pohybového aparátu a pod tíhou dennodenního stresu taky k duševním poruchám (např. syndromu vyhoření). Cílem této části seriálu bude popsat, jak negativně působí na lidský organizmus **nevhodné pracovní prostředí**, možnosti výběru „**pracovní pomůcky**" nebo nápady či inspirace, jak **kompenzovat vynucenou pracovní zátěž**.

A co to vlastně ERGONOMIE je?

Jednoduše ji můžeme popsat jako vědu, která se zaobírá vlivem pracovního prostředí na člověka a zároveň optimalizací různých (hlavně pracovních) činností. Patří sem např. vhodný tvar pracovních nástrojů, umístění předmětů a nábytku v prostředí pracovny nebo kanceláře a jiné.

- *Ergonomie není jenom o správném umístnění monitoru na stole.*

U ergonomie je důležitý také způsob činnosti – postavení těla a způsob praktikování činnosti. Podle charakteru práce můžeme naše tělo rozdělit do hlavních rizikových skupin:

a) oblast zápěstí a předloktí
b) ramenní klouby
c) oblast krční páteře
d) oblast hrudní a bederní páteře
e) dolní končetiny.

Hlavním cílem ergonomie je ochrana zdraví člověka a s tím spojená maximální optimalizace pracovních podmínek s důrazem na efektivitu práce. Někdy jsou ale cíle našich zaměstnavatelů „vzhůru nohama" a na prvním místě bývá maximální efektivita výrobního procesu. Musíme ale také zvažovat skutečnost, že někdy s pracovním prostředím bohužel nic neuděláme! Když např. pracujete 20 let jako řidič a v autě sedíte přibližně 8 hodin denně, výběr vhodné židle na sezení nebude ideální řešení.

Z praktických důvodů si rozdělíme **ergonomii tematicky na dvě části**:

1) ergonomie pracovního prostředí, a
2) ergonomie práce.

Ergonomie pracovního prostředí

Když na internetu začnete hledat slovo „ergonomie", naleznete veliké množství informací, jak správně sedět. Dokonce i v přesných úhlech. Ale co v případě, že jste menšího vzrůstu nebo vybavení kanceláře vybíral váš kolega podle obrázků na internetu? Nakoupit vybavení kanceláře pro celou firmu je dost komplikované.

- *Přiznejme si: udělat interiérové vybavení na míru pro každého zaměstnance je prostě nemožné.*

V případě, že převážnou část dne sedíte u počítače, alfou a omegou je správné sezení. Jestliže se sezení na balónu často považuje za ideální sezení, nemůžeme nezmínit kancelářskou židli SpinaliS, kterou lze popsat jako kancelářskou židli s dynamickým posedem. Vyšší cena této židle je svým způsobem známkou její kvality. Židle SpinaliS je certifikovaná zdravotní pomůcka, která jako **jediná židle v Evropě, a zřejmě i na světě, odstraňuje bolesti zad. SpinaliS prošla několikaletým důkladným testováním (na vzorku pěti set lidí, každý den po dobu více než 1000 dní). Uživatel je připojen na diagnostické zařízení pomocí sond, které sleduje, jaké jsou při sedu zapojovány svalové partie, s jakou intenzitou, jaký mají vliv na pohyblivost pánve a jak působí na degenerativní změny páteře.**

Židle má labilní sedák, který je umístněný na pružině a kopíruje vlastnosti fit balonu. Tzv. aktivní neboli dynamické sezení způsobuje střídavé zatěžování a relaxaci svalů, při kterém dochází k balancování a udržování přirozené optimální polohy.

- *Pokud prosedíte celou pracovní dobu, židle SpinaliS je zcela určitě dobrou volbou.*

Další praktickou zajímavostí do kanceláře je ergonomická klávesnice. Nevhodné postavení hlavně zápěstí v kombinaci s dlouhodobou statickou zátěží způsobuje jedno z nejznámějších „kancelářských" onemocnění – syndrom karpálního tunelu. Pevně doufáme, že anatomická podložka pod myš je už součástí vybavení každého počítače?!

Změna pracovního prostředí je v praxi dost komplikovaná a velmi individuální. Někdy ale stačí 4 špalíčky na zvednutí postele pro babičku, nebo malý schůdek pod nohu, přestěhování nábytku, zvednutí volantu v autě nebo změna nastavení opěrky sedačky.

SPRÁVNĚ

ŠPATNĚ

Ergonomie práce

A co když vůbec nepracujete v kanceláři? Co dělat v případě, že stojíte celý den za kasou nebo máte manuální práci? V případě, že nemůžete změnit pracovní prostředí, zkuste změnit způsob práce nebo použít nějakou pomůcku. A v případě, že to prostě nejde, ať se snažíte, jak chcete, je důležité **kompenzační cvičení**, kterým zátěž na tělo vyrovnáte.

V případě manipulace s nářadím je důležité využít ruku tak, abyste využili maximální svalovou sílu s minimální námahou.

- *Občas stačí jenom změna úchopu předmětu nebo základní postavení zápěstí.*

Pro zdravé ramenní klouby je důležité držet lokty co nejblíž u těla, v případě páteře se snažte omezit např. statické zatížení v rotaci (pomoci vám může otočná židle nebo ve stoji otáčení celým tělem, ne jenom jeho horní částí). Jednou z nejdůležitějších zásad je **omezit statickou zátěž** – telefonujte ve stoji, používejte schody ne výtah, za kolegou do vedlejší kanceláře se projděte místo telefonování nebo psaní emailu. Jestliže vykonáváte těžkou fyzickou práci, držte předmět co nejblíž u těla, používejte pomůcky na nošení – vozík, kolečko, ramenní popruh na stěhování.

Možností, jak si ulehčit pobyt v práci, je relativně dost. Některé vám pomůžou víc, některé zase míň. Mějte ale na paměti:

- *Důchodový věk se neustále zvyšuje a v práci většina z nás stráví minimálně pár desítek let.*

Snažte se proto používat své tělo co nejefektivnějším způsobem, ať vám práci neznepříjemňují různá onemocnění pohybového aparátu. A pevně věříme, že i Škola rehabilitace vám bude v tomto směru prospěšná.