

At' už záda nebolí - uvolňovací cviky

Pochází z letáku firmy [Boehringer-Ingelheim](#) k preparátu Movalis.

Před cvičením...

Bolesti mající původ v páteři trápí v současné době téměř každého z nás - někoho jen občas nebo výjimečně, jinému znepríjemňují život častěji. Příčiny mohou být různé - od funkčních poruch jinak zdravé páteře, například v důsledku jednostranného zatížení při sedavém zaměstnání nebo přetížení při namáhavé práci či při sportování, až po závažné postižení páteře vyžadující cílenou léčbu. Terapie všech těchto poruch vždy patří do rukou odborníka. Ten také může doporučit vedle léčby i vhodné rehabilitační cvičení.

Nabízíme vám několik základních uvolňovacích cviků. **Při cvičení je ale třeba řídit se určitými pravidly:**

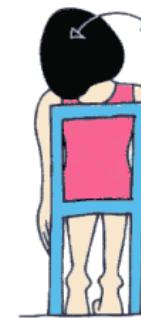
- **Cvičte pravidelně**, nejlépe 2x denně alespoň 10 minut.
- Cviky **provádějte pomalu**, tahem - nikoli švihem.
- Každý cvik **opakujte 5-10x, s krátkým odpočinkem**.
- Dbejte na rytmus dýchání (**cvičte stejně rychle, jak dýcháte**).
- Mějte na paměti, že **cviky je třeba provádět tak, aby nezpůsobovaly nebo nezvětšovaly bolest**. V žádném případě by bolest neměla přetrvávat déle než 12 hodin po cvičení.

Krční páteř vsedě

Cviky provádějte vsedě na židli s opěradlem. Trup držte vzpřímeně, ramena tlačte dolů a hlavu mějte vytaženu vzhůru.



Předklánějte a zaklánějte hlavu.



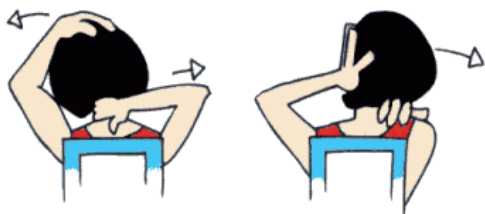
Uklánějte hlavu do stran.



Otáčejte hlavou podle osy páteře pravo a vlevo.



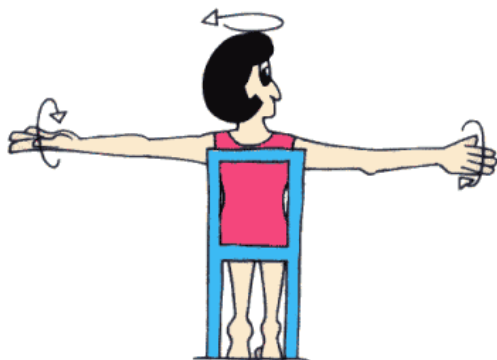
Co nejvíce předkloňte hlavu a otáčejte jí kolem osy páteře střídavě na jednu a druhou stranu. V krajní poloze vždy lehce zapružte. Předtím můžete po dobu 5-7 sekund zatlačit temenem proti rukám.



Prsty jedné ruky přiložte na tu část krční páteře, kterou procvičujete. Druhou ruku přiložte na protilehlý spánek. Zatlačte mírně po dobu 5-7 sekund proti ruce položené na spánku. Pak veďte rukou hlavu do úklonu až nad místo, kam jste přiložili prsty, a zapružte. Cvik provádějte jen malou silou. Opakujte střídavě vpravo a vlevo.



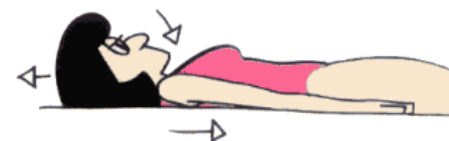
Položte ruce dlaněmi na ramena, prsty směřují k lopatkám a lokty vpřed. Hlavu vysunujte vodorovně dopředu a dozadu. Hlavu nepředklánějte.



Rozpažte a roztáhněte prsty. Palec směřuje na jedné straně dolů, na druhé nahoru. Otáčejte a suňte hlavu co nejvíce na tu stranu, kde je ruka palcem dolů. Pak hlavu pomalu otáčejte a suňte ji na opačnou stranu a zároveň přetáčejte i dlaně tak, aby pohled směřoval vždy k ruce s palcem dolů.

Krční páteř vleže

Cviky provádějte na rovné pevné podložce. Paže jsou připeřeny dlaněmi k podložce.



Hlava spočívá na podložce. Ramena tlačte směrem k nohám, hlavu vysunujte vzhůru a krční páteř tlačte co nejvíce k podložce.

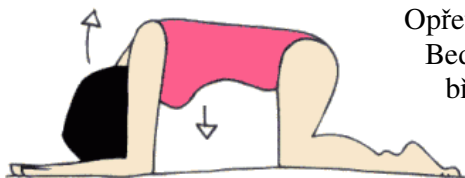


Pomalou zvedejte hlavu od podložky a přibližujte bradu k hrudní kosti. Proveďte pohyb bradou na stranu směrem k jednomu rameni, pak zpět do výchozí polohy a na druhou stranu.

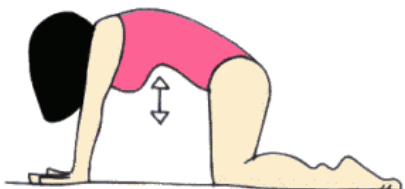


Hlava zůstává na podložce, volně otáčejte hlavou vpravo a vlevo.

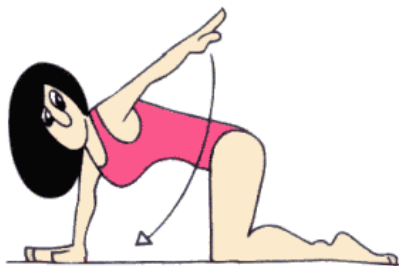
Hrudní páteř vkleče



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Bederní páteř zpevněte stažením břišních a hýžděových svalů. Při nádechu vyhrbte hrudní páteř, hlavu schovejte mezi paže („kočičí hřbet“). Při výdechu hrudní páteř prohněte směrem k podložce a hlavu mírně zakloňte.



Stejný cvik provádějte opřeni o lokty.



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Jednu paži upažte do výšky a podívejte se za ní. Hlava a trup se otáčejí na stranu upažené paže. V krajní poloze paží zakmítejte. Cvik provádějte střídavě na obě strany.



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Vychyľujte na tutěž stranu trup a pánev. Dostatečného vychýlení pánve dosáhnete sunutím nohou ve směru vychýlení. Současne se tímto směrem podívejte. Opět provádějte střídavě na obě strany.

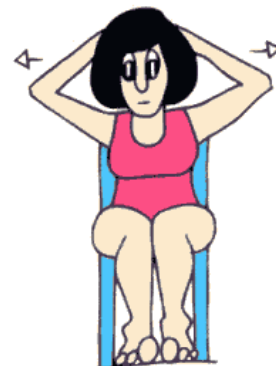
Hrudní páteř vsedě



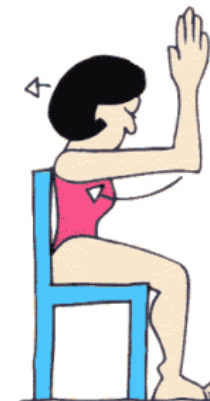
Opřete se o opěradlo židle, paže volně podél těla. Při nádechu mírně upažte, ramena tlačte vzad, lopatky stahujte k sobě, hlavu a horní část zad tlačte dozadu (nezakláníjte se však). Při výdechu se uvolněte.



Posad'te se na židli proti stěně. Dlaně a lokty opřete vodorovně o stěnu, čelo opřete o hřbety rukou. Při nádechu záda vyhrbte, při výdechu se prohněte.



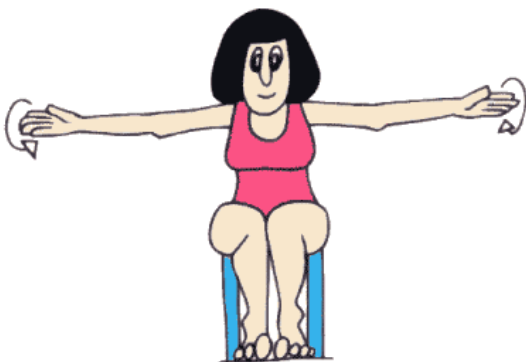
Spojte ruce za hlavou. Při nádechu tlačte lokty od sebe, při výdechu se uvolněte.



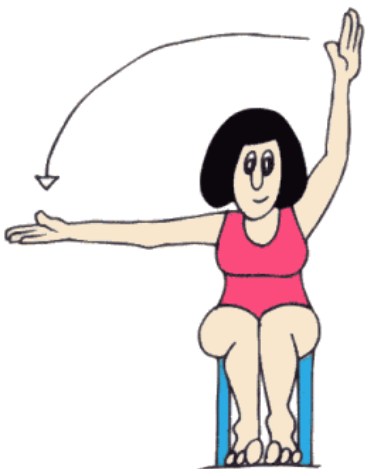
Z paží vytvořte "svícen", ramena stáhněte dolů. Při nádechu se narovnejte, při výdechu spojte paže před obličejem dlaněmi a lokty k sobě, hlavu mírně předkloňte, záda vyhrbte.



Paže nechte volně podél těla a opisujte rameny kruhy dopředu i dozadu.



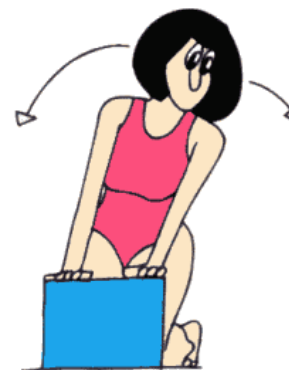
Upažte a oběma pažemi současně opisujte malé kroužky dopředu i dozadu.



Upažte, dlaně směřují nahoru. Proved'te úklon vlevo a současně vzpažte pravou paži. Snažte se přitom dotknout levé ruky. Totéž opakujte na druhou stranu.

Bederní páteř vkleče

Natažené paže opřete o podložku asi 30-50 cm vysokou a zpevněte břišní a hýžd'ové svaly. Střídavě co nejvíce vyhrbujte a prohýbejte bederní páteř.

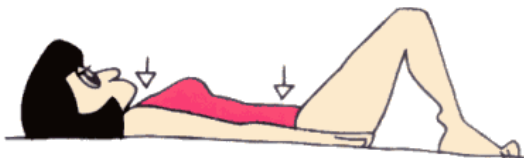


V téže poloze vychylujte vždy na stejnou stranu hlavu o horní polovinu trupu a současně pánev a nohy. Soustřeďte se, aby pohyb probíhal pouze v bederní páteři. Neprohýbejte se v kříži. Provádějte střídavě na jednu a na druhou stranu.



Jednu paži zvedněte co nejvíce stranou a podívejte se za ní. Zvednutou paží několikrát zapružte (neprovádějte však švih). Opakujte 3-5x na jednu stranu a pak opět 3-5x na druhou stranu.

Bederní páteř vleže



Vleže na zádech pokrčte kolena, krční a bederní páteř přitlačujte k podložce.



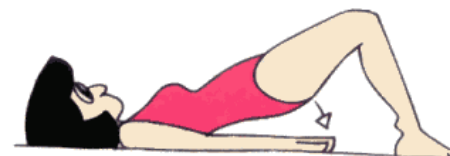
Kolena nechte pokrčená a mírně roztáhněte nohy od sebe. Zvolna přetáčejte kolena na jednu stranu a současně hlavu na druhou stranu.



Vleže na boku natáhněte nohu, která je vespod, nohu nahoře pokrčte a zaklesněte za lýtko či do podkolení nebo výše. Pak otáčejte horní polovinou trupu, rameny a hlavou, kolik vám volný pohyb v páteři dovolí. Opřete ruku o pokrčené koleno a při nádechu proti ní mírně zatlačte směrem vzhůru od podložky. Vydržte asi 5 sekund a při výdechu uvolněte. Pak zvětšete rotaci bederní páteře tlakem ruky k podložce a několikrát lehce zapérujte. Cvik opakujte na obě strany.



Vleže na zádech s pokrčenými kolena předpažte a nadechněte se. Při výdechu postupně zvedejte hlavu, ramena a lopatky od podložky. Pomalu pokládejte zpět a uvolněte se.

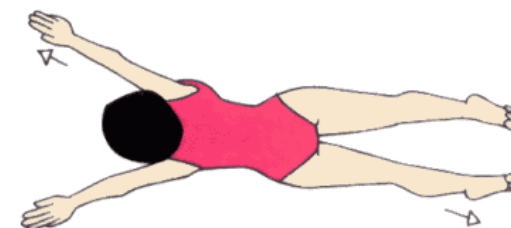


Pokrčené nohy mírně roznožte. S nádechem postupně zvedejte pánev a hrudní páteř do výše lopatek s výdechem se vraťte zpět a bederní páteř přitiskněte k podložce.

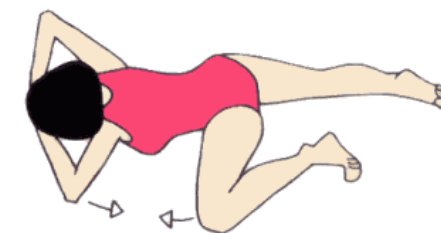


Skrčte kolena nad břichem a uchopte je rukama. Hlava zůstává na podložce. Při nádechu tlačte kolena do dlaní, při výdechu se uvolněte a přitáhněte kolena k hrudníku.

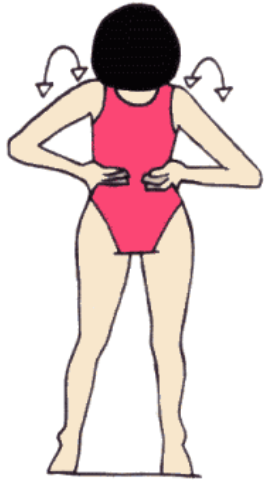
Vleže na břicho vzpažte, hlavu opřete o čelo. Vytahujte co nejdále střídavě pravou ruku a levou nohu.



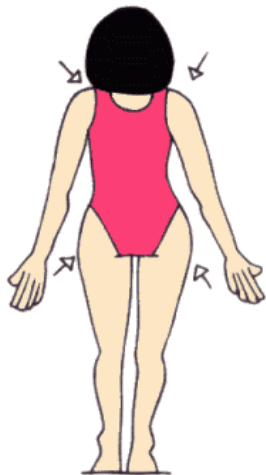
Vleže na břicho opřete čelo o složené ruce. Skrčte jednu nohu a přibližujte k sobě koleno a loket. Provádějte střídavě na obě strany.



Bederní páteř ve stoji



V mírném stoji rozkročném uvolňujte bederní páteř mírnými záklony a úklony. Páteř přitom zpevněte dlaněmi nad procvičovaným místem. Záklony a úklony provádějte ve výdechu s opakovaným zapružením.



Lopatky a ramena táhněte šikmo dolů k páteři. Dlaně směřují vpřed. Zatáhněte břicho a hýždě.