

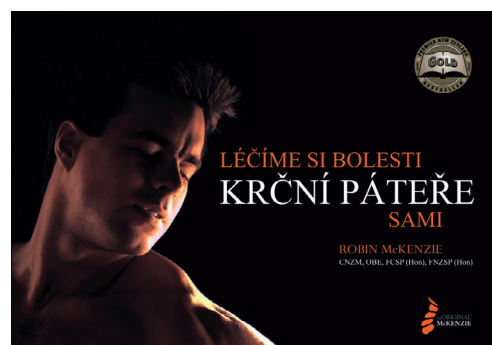
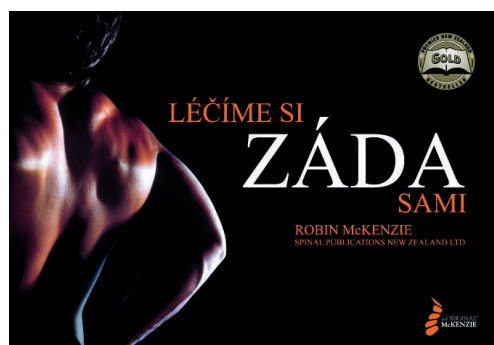


CVIČENÍ – KRČNÍ PÁTEŘ

Bolest v zádech nebo potíže v oblasti krční páteře postihnou v průběhu našeho aktivního života téměř každého z nás. Pro mnoho lidí zůstává tato bolest záhadou, neboť často nastupuje bez varování a bez zjevné příčiny. Většina bolestí zad je mechanického původu, a pokud vaše potíže patří do této skupiny, pak se cítíte lépe při pohybu a naopak zhoršení vnímáte, pokud setrváte v jedné pozici delší dobu, například při dlouhé jízdě autem, při práci v předklonu na zahrádce, při dlouhodobém sezení u počítače apod.

Krční páteř má díky speciální struktuře kloubů velký rozsah pohybu, a proto je často vystavena přetížení a zvýšenému napětí svalů a měkkých tkání v této oblasti. Bolest vycházející z krční páteře se může šířit do šíjových svalů, do oblasti mezi lopatkami, ramenních kloubů, paže, předloktí a prstů. Potíže krční páteře často doprovázejí i bolesti hlavy a omezení rozsahu pohybu páteře.

Následující cvičení je ukázkou autoterapie z knížky Robina McKenzie: „Léčíme si bolesti krční páteře sami“. Vzhledem k tomu, že většina výše uvedených potíží vzniká z jednostranné zátěže, je nutné zdůraznit, že bez kombinace cvičení a korekce řady pohybových stereotypů, zejména bez korekce ochablého držení těla, nelze očekávat úplné odstranění obtíží a ani snížení recidiv. Více naleznete na www.mckenzie.cz.



1) **RETRAKCE HLAVY VLEŽE** – tento cvik se používá zejména pro léčbu výrazné bolesti krční páteře.

Položte se na záda na postel a uvolněte hlavu a ramena na podložku. Pokud vám hybnost páteře nedovoluje položit hlavu na podložku v rovině s tělem, pak hlavu podložte polštářem nebo složenými ručníky.

Zatlačte hlavu do matrace a zároveň jemně přitáhněte bradu ke krku. Měli byste dosáhnout posunu hlavy dozadu, tedy dolů do podložky. Stále se dívajte na strop.

V této poloze vydržte několik vteřin, po celou dobu pravidelně dýchejte, poté se uvolněte a nechte hlavu vrátit zpět do původní polohy. Každé opakování pohybu provádějte vždy do maximálního možného rozsahu. (R. McKenzie: „Léčíme si bolesti krční páteře sami“).

Cvik provedte 10x, a pokud pocítujete úlevu, opakujte cvičení každé dvě hodiny, přibližně 6–8x za den.

Pokud se vaše bolest výrazně zvýšila nebo se přesunula do míst dále od páteře nebo pokud jste si vyvolali pocit mravenčení či necitlivosti v prstech, přestaňte cvičit a konzultujte další postup s fyzioterapeutem či lékařem vyškoleným v McKenzie metodě® Mechanické Diagnostiky a Terapie®. Seznam naleznete na www.mckenzie.cz.



2) **RETRAKCE HLAVY VSEDĚ** – retrakce hlavy znamená posouvání hlavy vzad.

Posadte se na židli, dívejte se dopředu a uvolněte se. Pohybujte hlavou pomalu, ale plynule dozadu, jak nejdále jste schopni. Při provádění cviku udržte bradu mírně přitaženou dolů a dozadu. Dbejte na to, abyste hlavu nepředkláněli nebo nenakláněli dozadu. Jakmile je vaše hlava posunutá co nejdále dozadu, dosáhli jste retrakčního držení hlavy.

Tuto pozici udržte několik vteřin a poté uvolněte zpět do výchozí polohy.

Při každém opakování tohoto cviku dbejte, abyste dosáhli maximálního rozsahu pohybu hlavy a krku dozadu. (R. McKenzie: „Léčíme si bolesti krční páteře sami“).



Tento cvik se používá k léčbě bolesti krční páteře nejčastěji. Opakujte cvik 10× přibližně po dvou hodinách během celého dne, tedy 6–8 sérií za den. Pokud při provádění tohoto cviku vnímáte silnou bolest, zaměřte jej za cvik 1 – retrakce hlavy vleže.

3) **EXTENZE KRKU VSEDĚ** – extenze znamená ohýbání dozadu (neboli záklon) a tento pohyb můžete zahájit, jakmile cvik 2 nevyvolává žádnou bolest ani napětí. Extenze se provádí vždy v návaznosti na cvik 2.

5× zopakujte cvik 2 a poté udržte vaši hlavu v retrakční poloze.

Zvedněte bradu nahoru a nakloňte hlavu dozadu jako při pohledu na strop. Nedovolte krční páteři, aby se při tomto pohybu pohybovala vpřed.

Jakmile hlavu zakloníte co nejdále, otáčejte hlavou mírně doprava a doleva asi 2 cm od střední linie a opakujte tento pohyb plynule zhruba 3× na každou stranu. Poté vraťte hlavu zpět do výchozí pozice.

Při každém opakování cviku dbejte na to, abyste extenzi krku prováděli do maximálního možného rozsahu. (R. McKenzie: „Léčíme si bolesti krční páteře sami“).



Cvik opakujte 10× v jedné sérii, celkem 6–8× během celého dne. Tento cvik se používá k léčbě bolesti krční páteře i k prevenci vzniku potíží.

Pokud během provádění cviku pociťujete silnou bolest, zaměřte jej za cvik 1 – retrakce hlavy vleže.

4) **FLEXE KRKU VSEDĚ** – flexe znamená ohýbání dopředu nebo předklon. Tento cvik se používá zejména pro léčbu bolestí hlavy, ale také pro dořešení zbytkové bolesti nebo ztuhlosti krční páteře.

Posadte se na židli a dívejte se dopředu.

Ohněte hlavu dopředu, nechte ji uvolněnou s bradou co nejbližší k hrudníku.

Ruce položte na zadní část hlavy a paže uvolněte tak, aby vám lokty směřovaly dolů k zemi. V této poloze rukama jemně přitáhněte hlavu směrem dolů k hrudníku.

Vydržte 2 sekundy v této poloze a vraťte hlavu zpět do výchozí pozice. (R. McKenzie: „Léčíme si bolesti krční páteře sami“).



Cvik opakujte pouze 2–3× zhruba po 2 hodinách během celého dne.

Pokud cvik používáte k léčbě bolesti hlavy nebo k léčbě bolesti či ztuhlosti krční páteře, musí vždy po tomto cvičení následovat cvik 3.

Vydal McKenzie Institute Czech Republic, 2014

