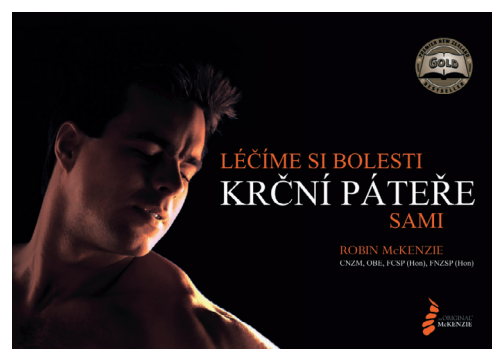




CVIČENÍ – DOLNÍ ČÁST ZAD

Bolest v dolní části zad 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 po delší dobu, například při dlouhé jízdě autem, při práci v předklonu na zahrádce, při dlouhodobém sezení u počítače apod. Přetěžování páteře jedním směrem vede často ke vzniku bolesti a omezení rozsahu pohybu páteře i kloubů.

Následující cvičení je ukázkou autoterapie z knížky Robina McKenzie: „Léčíme si záda 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) Extenze vleže – lehněte si na břicho, ruce umístěte pod ramena a napínáním loktů tlačte horní polovinu těla nahoru do plného vzporu ležmo dle tolerance bolesti. Je důležité, aby při tomto cviku byly pánev, boky a nohy zcela uvolněné, po celou dobu přirozeně dýchejte.

V maximu zdvihu udržujte pánev, boky a nohy ochablé a umožněte dolní části zad prověšení.

Vydržte jednu nebo dvě sekundy v této poloze a poté se vraťte do původní polohy.

Pokaždé, když tento pohyb opakujete, se snažte zvedat horní polovinu těla o trochu výše, až vaše paže budou zcela napnuté, aby vaše záda dosáhla plného rozsahu extenze.

Jakmile napnete paže, nezapomeňte na sekundu nebo dvě udržet prověšení, protože to je nejdůležitější část cviku. (R. McKenzie: „Léčíme si záda sami“).

Pokud během nebo po cvičení nastane úleva, cvik provádějte 10× a rozdělte na šest až sedm opakování po 2–3 h během dne.

Pokud se bolest zad během cvičení silně zvyšuje nebo se přesouvá do míst dále od páteře nebo do dolních končetin a toto zhoršení přetrvává i po cvičení, ihned dané cvičení přestaňte provádět a konzultujte další postup s fyzioterapeutem či lékařem vyškoleným v McKenzie metodě® Mechanické Diagnostiky a Terapie®. Seznam naleznete na www.mckenzie.cz.



2) Leh na břicho v extenzi – lehněte si na břicho na pevnou podložku a zůstaňte ležet na břicho. Lokty umístěte pod ramena tak, abyste se opírali o předloktí, a zvedněte se do vzporu ležmo; dolní část zad, hýždě a celé nohy mějte uvolněné. V této pozici zůstaňte 2 až 3 minuty, po celou dobu přirozeně dýchejte.

Cvik se uplatňuje především při léčbě silné bolesti v dolní části zad. (R. McKenzie: „Léčíme si záda sami“).

Pokud v této poloze pociťujete úlevu, opakujte cvik po 2–3 h, celkem 6–7× za den.



3) Extenze vstoje – stůjte zpříma v mírném stoji rozkročném, ruce opřete o dolní část zad tak, že prsty směřují dolů.

Ohněte trup v pase dozadu, co nejdále můžete, přičemž ruce používejte jako oporu. Je důležité udržet kolena napjatá.

V této poloze setrvejte jednu nebo dvě sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy.

Jakmile se zcela uzdravíte a nemáte bolesti v dolní části zad, tento cvik se stane vašim hlavním nástrojem prevence dalších problémů s dolní částí zad. Provádějte jej jako preventivní opatření pokaždé, když pracujete v poloze v předklonu. (R. McKenzie: „Léčíme si záda sami“).



4) Flexe vleže – jedná se o přitažení kolen k hrudníku – tento cvik by se měl provádět opatrně.

Lehněte si na záda s pokrčenými koleny a chodidly položenými na podlaze nebo posteli.

Obě ruce si položte na kolena a jemně, ale pevně přitahujte kolena co nejbližší k hrudníku, jak vám bolest dovolí. Vydechněte při přitažení kolen k hrudníku, s výdechem se toto cvičení provádí snadněji a je účinnější.

Vydržte v této poloze jednu až dvě sekundy, poté položte nohy a vraťte se do původní polohy. Důležité je nezvedat hlavu ani nenatahovat nohy při jejich pokládání.

Opakujte tento pohyb plynule a pokaždé se snažte přitáhnout kolena o něco blíže k hrudníku.

Toto cvičení se používá při léčbě ztuhlosti dolní části zad nebo pro obnovení rozsahu pohybu bederní páteře do flexe. Zpočátku musíte cvik provádět jen 5–6× a opakovat třikrát až čtyřikrát denně. Tento cvik minimalizuje lordózu bederní páteře, jakmile přitáhnete kolena k hrudníku, a proto musí vždy po tomto cviku následovat sestava cviků 1 – extenze vleže nebo 3 – extenze vstoje. (R. McKenzie: „Léčíme si záda sami“).



Vydal McKenzie Institute Czech Republic, 2014

