



PhDr. SIMONA SEDLÁKOVÁ, Ph.D.

Záda, která cvičí, nebolí

**Cvičíme podle
Ludmily Mojžíšové**

VYŠEHRAĐ

© PhDr. Simona Sedláková, Ph.D., 2008
Preface © MUDr. Jan Hnízdil, 2008
Photographs © Richard Šemík, 2008
Illustrations © PhDr. Václav Hradecký, 2008
ISBN 978-80-7021-950-8

OBSAH

„Zázraky“ Ludmily Mojžíšové (<i>MUDr. Jan Hnízdil</i>)	7
O bolesti zad (<i>PhDr. Simona Sedláková, Ph.D.</i>)	11
Zásady cvičení	15
Cviky	17
a) Krční páteř a ramenní klouby	18
b) Hrudní a bederní páteř	28
c) Bederní páteř a křížokýčelní skloubení	45
Několik ergonomických rad na závěr	57
Literatura	59



Zásady cvičení

- 😊 cvičíme pomalu
- 😊 pro správné zapojení svalů provádíme pohyb plynule, ne švihem
- 😊 cvičení nesmí vyvolat bolest, měli bychom cítit pouze tah a napětí svalů
- 😊 cvičíme 1–3 x denně a každý cvik opakujeme 5–10 x. Můžeme cvičit i 5 x denně s počtem opakování až 20 x, ale frekvence cvičení je individuální. Neměli bychom po něm cítit velkou únavu a bolest ve svalech a kloubech
- 😊 mezi jednotlivými cviky necháme pauzu 10–20 vteřin
- 😊 místnost, ve které cvičíme, by neměla být příliš chladná (prochládlé svaly jsou náchylné ke zranění)
- 😊 dýcháme volně bez zadržování dechu, pokud není u cviků uveden nádech a výdech v jednotlivých fázích pohybu

A) Krční páteř a ramenní klouby

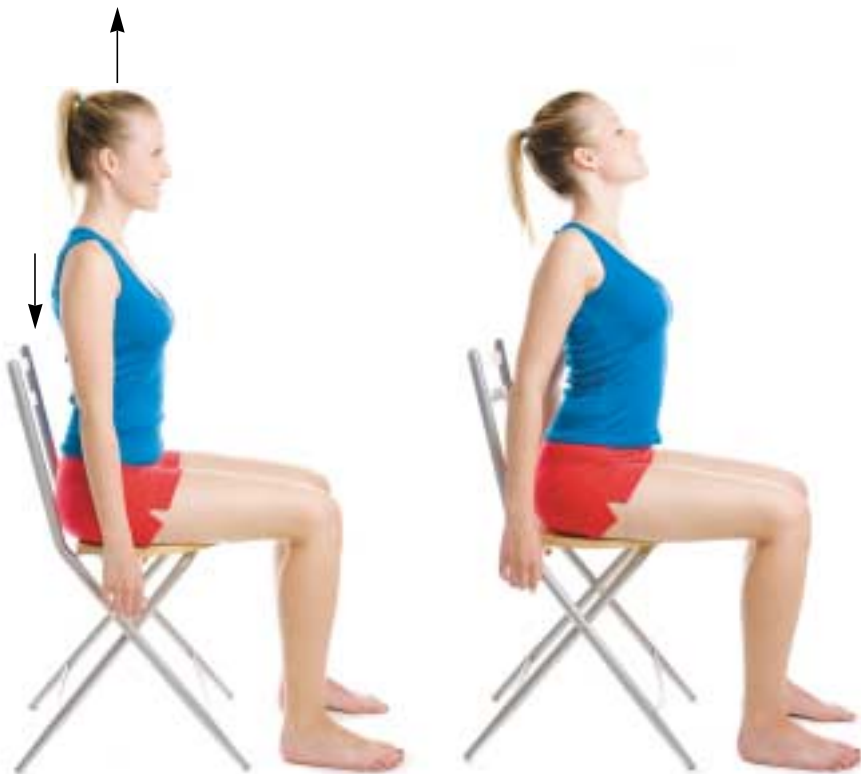
Bolesti v této oblasti mívají mnoho příčin. Krční páteř nejčastěji „trpí“ v dlouhodobém sedu, např. při sledování monitoru, práci s klávesnicí a počítačovou myší, kdy soustředěná práce namáhá oči, hlava je často v předsmu a tím se zvyšuje napětí v šíji a oblasti ramen. Tato část je také velmi náchylná k prochladnutí z průvanu a klimatizace: svaly mohou prostydnout, zvýší se jejich napětí a může dojít k funkční poruše (blokáde) v některém úseku páteře. Do oblasti krční páteře, zejména trapézového svalu, se také promítá stres. Při něm je tato část opět ve velkém napětí. Vliv má také špatný způsob dýchání (tzv. horní typ), kdy je přetěžována oblast krku a ramen. Při nošení břemen v ruce často přetěžujeme trapézový sval a zdvihač lopatky.

Jsou-li oslabené a zkrácené prsní svaly, dochází k poruchám skloubení žebere a prsní kosti. Člověk pak pocítuje bolest na přední straně hrudníku a žebrech, špatně se mu dýchá a často vzniká dojem kardiálních příznaků (jak pacienti často říkají – „bolest od srdce“).

V praxi se ale většinou setkáváme s kombinací těchto příčin, kdy na rehabilitaci přicházejí lidé s bolestmi hlavy, poruchami vidění, ušními šelesty, zhoršenou pohyblivostí krční páteře a „vystřelováním“ bolesti nebo brněním do ramen, paží a rukou.

Cílem těchto cviků je:

- 😊 uvolnění a protažení svalů v oblasti krční páteře a šíje
- 😊 uvolnění v ramenním pletenci
- 😊 posílení svalů v oblasti ramenního kloubu, paží a mezipatkových svalů
- 😊 posílení prsních svalů



😊 správná výchozí poloha
u cviků vsedě
(hlava vzhůru, ramena dolů)

😞 nesprávné provedení
(hlava je v záklonu, ramena
se tlačí vzad místo dolů)

1. Vsedě na židli, chodidla se opírají o podlahu: hlavu vytáhneme vzhůru (pozor – ne do záklonu), ramena stáhneme dolů k zemi. Pomalu předkloníme hlavu, vydržíme asi 5–10 vteřin a vrátíme zpět.



2. Vsedě na židli, chodidla se opírají o podlahu: hlavu vytáhneme vzhůru, ramena stáhneme dolů. Ukloníme hlavu vpravo, krátce vydržíme a vracíme zpět. Totéž vlevo.



3. Vsedě na židli, chodidla se opírají o podlahu: hlavu vytáhneme vzhůru, ramena stáhneme dolů. Předkloníme hlavu a provádíme pomalé půlkruhy vlevo a vpravo. V krajní poloze krátce vydržíme a vrátíme zpět.





Několik ergonomických rad na závěr

Při sedavé práci (např. u počítače) i při práci v domácnosti bychom neměli zapomínat na některé zásady, abychom předešli bolestivým stavům pohybového aparátu:

- 😊 Výška židle, na které sedíme, by měla být taková, aby chodidla byla opřena celou plochou o podlahu. U menších osob je vhodná šikmá podložka pod nohy. Nevhodný je sed se zkříženými bérce pod sedadlem – dochází k nestabilnímu sedu a přetěžování bederní páteře.
- 😊 Sed by měl být vzpřímený, s opřenými zády (bederní opěrka), vhodné je používat dynamický sedák (naplněný vzduchem) nebo sedadla s dynamickým systémem sezení. Delší zádová opěra se doporučuje při dlouhodobém sledování obrazovky. Při každé příležitosti (např. telefonování) je dobré změnit polohu, např. vstát a projít se.

LITERATURA

- Gilbertová, S. – Matoušek, O.: *Ergonomie*. Praha: Grada, 2002.
- Hnízdil, J. – Šavlík, J. – Beránková, B.: *Bolesti zad: mýty a realita*. Praha: Triton, 2005.
- Mojžíšová, L.: *Aby nás záda nebolela* I. – III. Praha: ÚZV, 1985, 1987.
- Novotná, J. – Dobiáš, J.: *Metoda Ludmily Mojžíšové – praktická cvičení*. Praha: Nakladatelství XYZ, 2007.
- Rašev, E.: *Škola zad*. Praha: Direkta, 1992
- Rokyta, R. – Kříž, N. – Buřitová, J. – Mojžíšová, L.: *Rehabilitační metoda Ludmily Mojžíšové očima fyziologa*. Praha: 3. LF UK, 1992.
- Strusková, O. – Novotná, J.: *Metoda Ludmily Mojžíšové*. Praha: Nakladatelství XYZ, 2007.

PhDr. SIMONA SEDLÁKOVÁ, Ph.D.

Záda, která cvičí, nebolí

**Cvičíme podle
Ludmily Mojžíšové**

Předmluva MUDr. Jan Hnízdl

Fotografie Richard Šemík

Ilustrace PhDr. Václav Hradecký

Obálku s použitím ilustrace Václava Hradeckého

a grafickou úpravu navrhl Vladimír Verner

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r.o.,

v Praze roku 2008 jako svou 840. publikaci

Odpovědná redaktorka Radka Fialová

Vydání první. Stran 64

Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Doporučená cena **128 Kč**

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7021-950-8