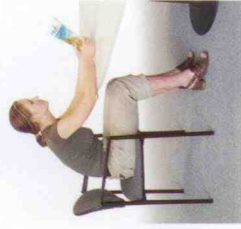


## Ukázky vhodného a nevhodného držení těla při různých činnostech



Sed

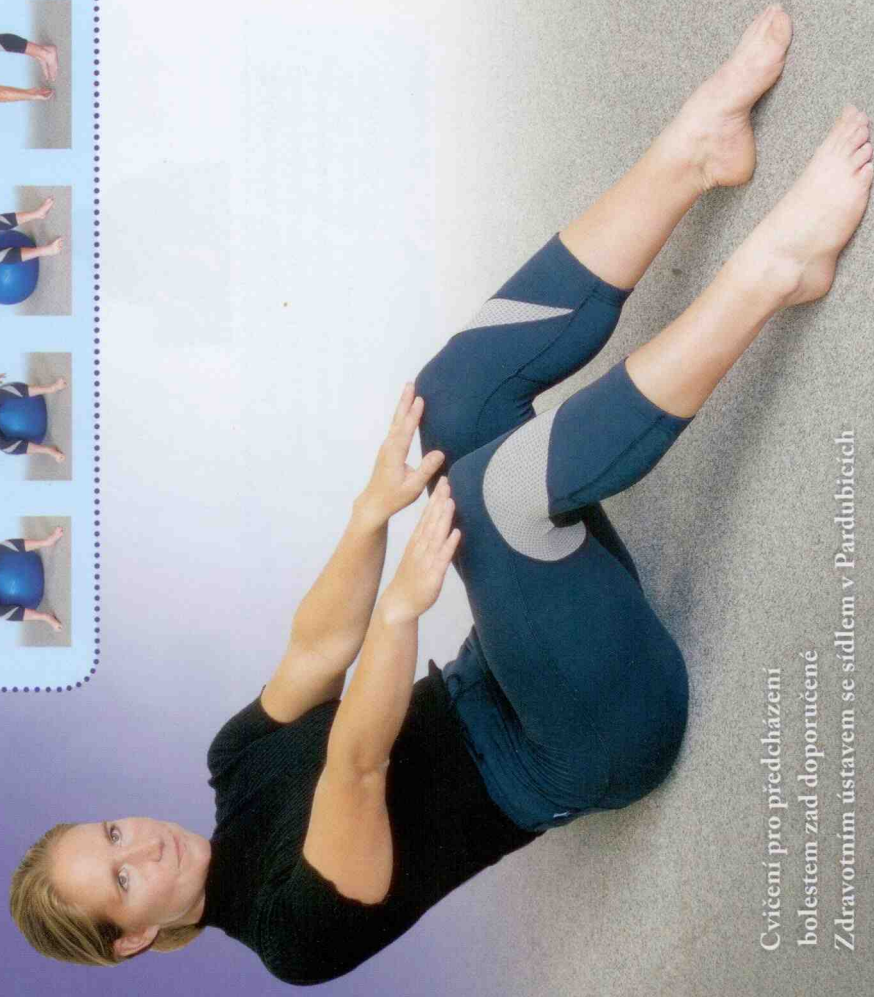


Zdvih břemene



Nošení nákladu

# Jak předcházet bolesti zad



Cvičení pro předcházení  
bolestem zad doporučene  
Zdravotním ústavem se sídlem v Pardubicích

Tato publikace byla vydána za finanční podpory dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR  
„Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2006“.

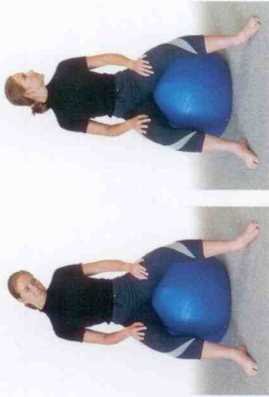
Vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2006

© Zdravotní ústav se sídlem v Pardubicích, www.zupu.cz

Autorka: Mgr. Věra Kubrychtová, spolupracovaly: Mgr. Irena Kubrychtová, MUDr. Renata Krávková,

Recenze: MUDr. Josef Tomáš

Ministerstvo zdravotnictví ČR



**1** V sedu na židli se narovnejte, pomalu provedte několik půlkroužků hlavou. Potom hlavu pomalu otáčejte ze strany na stranu, tahem. Proveďte 2–3× na každou stranu.



**2** Sedíte zpříma, hlava rovně. Pomocí ruky uklánejte hlavu do strany k rameni, až do pocitu mírného tahu. Druhé rameno ráhnete dolů. V této poloze asi 10 sekund vydržte. Proveďte 2–3× na každou stranu.



**3** Sedíte zpříma, hlava rovně, ruce v rýli. Pomocí rukou předklánejte hlavu k hrudníku, až do pocitu mírného tahu. Bradu nezasouvajte! V této poloze asi 10 sekund vydržte. Provádíme 2–3×.



**4** Ze vzpřímeného stoje se pomalu předklánejte. Pohyb začne od hlavy, pomalu odvíjejte obratel po obratli, až do pocitu mírného tahu. V této poloze chvíli vydržte, úplně uvolněte ramena a hlavu. Pomalu se vraťte zpět, hlava poslední. Celkem 2–3×.



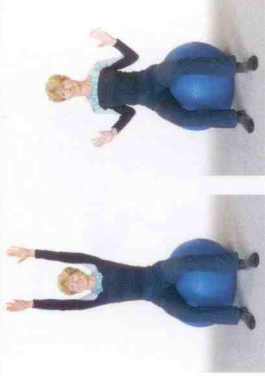
**5** Leh na zádech, paže podél těla, hlava v prodloužení páteře. Nadechněte se a s výdechem zatlačte mírnou silou krční páteř do podložky, brada dolů. Proveďte 2–3×.



**6** Leh na zádech, paže podél těla, hlava v prodloužení páteře. Pomalu zvedněte hlavu, bradu přitáhněte k hrudní kosti. Vydržte 5–10 sekund a vraťte zpět. Provádějte 5–10×.



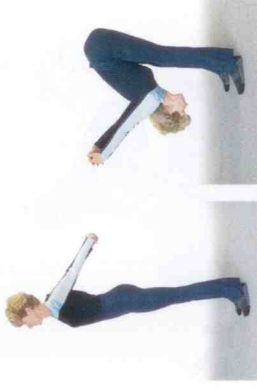
**7** Ve stoji nebo v sedě kroužíme rameny vpřed (10×) a vzad (10×) v plném rozsahu kloubu. Hlavu a záda držte zpříma, nevysouvajte bradu, nehrbte se.



**9** Posílení svalstva v oblasti lopatek: V sedě nebo stoji vzpažte a plynulým, silovým pohybem postupně krčte paže a přitahujte lokty k tělu. Paže se stále pohybují v jedné rovině s tělem. Neprohýbejte se v bedrech! Provádíme 10–15×.



**8** Postavte se k rámu dveří, jednu paži upažte povyš a zapřete o dveře. Protlačujte rameno upažené ruky dopředu tak, abyste cítili tah v oblasti nad podpažím. Protahujeme prsní svalstvo.



**10** Za tělem spojte ruce a propněte paže v loktech. Nehrbte se, ramena tlačte vzad a spojené paže pomalu zvedejte. Poté se zvolna předkloníte a pokuste se paže ještě o něco zvednout.



**11** Ve vzporu kléčmo střídavě upažujte pravou a levou paži, zároveň se vytáčí hlava a trup. Cvik provádějte s nádechem, s výdechem se vraťte do výchozí polohy. Udržujte zpevněné hýždě a břicho. Provádíme 5–10× na každou stranu.



**12** Ve vzporu kléčmo se s nádechem zvolna vyhrbte, zároveň zpevněte hýždě a břicho. S výdechem přejděte do mírného prohnutí. Opakujte 5–10×.



*Bolesti zad jsou v současnosti jedním z nejčastějších důvodů pracovní neschopnosti. Tímto problémem už netrpí pouze starší lidé, ale i lidé středního a mladšího věku.*

*Prčinou je obvykle špatný styl: nedostatek pohybu, jednostranné zaměstnání (at' dlouhé sezení v kanceláři nebo monotónní manuální práce) nebo nadměrná. Vlivem těchto faktorů postupně dochází k narušení rovnováhy svalových skupin, které udržují páteř v optimální poloze. Důsledkem může být mimo jiné nadměrné napětí některých vazů a šlach, skřipnutí nervů, posunutí meziobratlové ploténky, nebo nadměrné mechanické opotřebování páteře. Jen u malé části lidí je bolest zad způsobena zánětem nebo jinými poruchami.*

*Nejlepším způsobem, jak předcházet vzniku vážnějších problémů, je udržovat svůj pohybový aparát v dobré kondici. K tomu přispěje především pravidelné cvičení, správné držení těla ve stoji i v sedě, ale také dostatečná regenerace (jak aktivní, tj. protažení a uvolnění svalstva po cvičení nebo jiné fyzické zátěži, tak i pasivní, kterou představuje dostatečný odpočinek na kvalitním lůžku). Tato brožurka Vám poskytne základní informace o tom, jak se bolestem zad bránit.*

## Co dělat, aby záda nebolela:

1. Zachovávejte správné držení těla: Hlava je zpřímá, nehrbte záda, dlače ramena mírně vzad a dolů. Neprohýbejte se v bedrech, pokud dlouho stojíte, nevysazujte bok do strany.
2. Pokud v práci často sedíte, pořídte si kvalitní židli s oporou pro celou plochu zad, s vypodložením oblastí beder. Vhodné jsou opěrky pro ruce. Stůl by měl být tak vysoký, abyste nemuseli ohybat záda, s dostatečným prostorem pro nohy.
3. Při dlouhotrvající práci v jedné poloze (u počítače, pásová výroba) každých 20–30 minut vstaňte, projděte se a protáhněte siťově a zádové svalstvo, případně svaly předloktí.
4. Dbejte na správné spaní: matrace by měla být pevná, ale ne příliš tvrdá, proleželou matraci vyměňte za novou. Polštář je lepší menší a pružný.
5. Pokud již trpíte bolestí zad, nenoste boty s vysokými podpatky, ale raději pohodlnou obuv s pružnou měkkou podrážkou.
6. Pokud přenášíte těžké předměty, rozdělte zátěž rovnoměrně do dvou tašek, nebo používejte batoh s polstrovaním na zádech.
7. Při zvedání těžkých břemen ze země se zesilovka rozkročte, podřepněte, zpevněte záda a zdvihněte břemeno co nejlíže u těla.
8. Nadměrná tělesná hmotnost zatěžuje nejen vaše klouby, ale i záda.
9. Nevyhýbejte se pohybu, větší aktivita (běhky, chůze v terénu, kolo, plavání) vám spíše prospěje. Pozor však na větší otrěsy a náhlé nárazy.
10. Pravidelně, nejlépe denně, provádějte základní protahovací a posilovací cvičení. Cvičt' lze všude, i v práci.

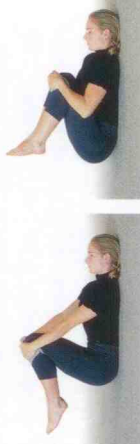
## Jednoduchá sestava pro prevenci a omezení bolesti zad

Uvedená sestava je zaměřena na prevenci vadného držení těla, které je příčinou mnohých problémů se zády.

- ≈ Cvičte pravidelně, nejlépe denně.
- ≈ Cviky provádějte pomalu, tahem, bez prudkých pohybů.
- ≈ Při cvičení nezadržujte dech.
- ≈ U protahovacích cvičení provádějte pohyb do pocitu tahu, v tomto okamžiku 5–10 sekund setrvejte a poté se pomalu vraťte do výchozí polohy. V žádném případě neprovádějte cvik do pocitu bolesti!



**1** Ve stoji jednu ruku vzpažte, druhou zapřete o bok. Ukloněte se na jednu stranu, vzpaženou paži protahujte šikmo vzhůru. Můžete provádět lehké, plynulé hmyty. Cvičte na obě strany, hlava je v prodloužení těla.



**2** V lehu na zádech s nádechem mírně zatačte koleno do rukou (spojené okolo kolen), s výdechem přitáhněte koleno k tělu, hýždě se odkulí od podložky (opakuje 5x).



**3** Leh na zádech, kolena pokrčená, paže upažené. S nádechem překlápějte kolena na jednu stranu, hlavu na opačnou. Snažte se udržet ramena na podložce. S výdechem návrat do výchozí polohy, střídavě na každou stranu 3x.



**4** V lehu na zádech jednu nohu pokrčte a přitáhněte kolenem k hrudníku. Druhá noha je natažená. V této poloze vydržte 5–10 sekund. Vystrídějte na každou stranu 2x. Nezaklánějte hlavu!



**5** Posilování břišního svalstva: Leh na zádech, nohy pokrčené v kolennou, ruce položené na stehnech. Zpevněte břicho a suňte ruce po stehnech až na kolena, aby se lopatky odlepily od země. Pomalu nazzpět, opakuje 20x.



**6** Leh na zádech, nohy pokrčené v kolennou, ruce podél těla. S nádechem přitlače bedra do podložky, podsadte pánev, zpevněte hýždě a břišní svaly. S výdechem uvolněte, opakuje 5–10x.