

AT ŮŽ ŽÁDA NEBOLÍ

Bolesti mající původ v páteři trápí v současné době téměř každého z nás – někoho jen občas nebo výjimečně, jinému zneprůjemňují 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.
- ⇒ 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.

CVIKY K UVOLNĚNÍ KRČNÍ PÁTEŘE

CVIČENÍ 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 vpravo a vlevo.



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



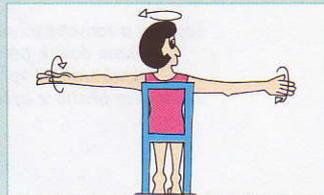
Prsty jedné ruky přiložte na tu část krční páteře, kterou procvičujete. Druhou ruku přiložte na protilehlý spánek. Zatačte mírně po dobu 5–7 sekund proti ruce položené na spánku. Pak vedte rukou hlavu do úklonu až nad místo, kam jste přiložili prsty, a zapružte. Cvik provádějte jen malou silou. Opakujte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



CVIČENÍ 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.



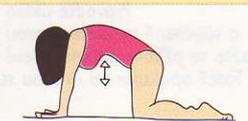
Hlava zůstává na podložce, volně otáčejte hlavou vpravo a vlevo.



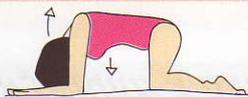
CVIKY K UVOLNĚNÍ HRUDNÍ PÁTEŘE

CVIČENÍ VKLEČE

Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Bederní páteř zpevněte stažením břišních a hýžďových 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 opření 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 paži zakmítejte. Cvik provádějte střídavě na obě strany.

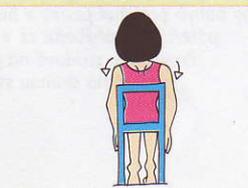


Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Vychylujte na tutéž stranu trup a pánev. Dostatečného vychýlení pánve dosáhnete sunutím nohou ve směru vychýlení. Současně se tímto směrem podívejte. Opět provádějte střídavě na obě strany.



CVIČENÍ VSEDĚ

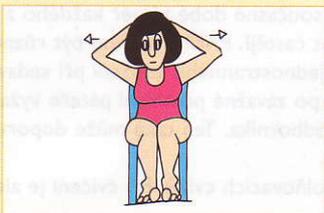
Opřete se o opěradlo židle, paže volně podél těla. Při nádechu mírně upažte, ramena tlačte vzad, lopatky stahujte k sobě, hlavu a horní část zad tlačte dozadu (nezaklánějte se však). Při výdechu se uvolněte.



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



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



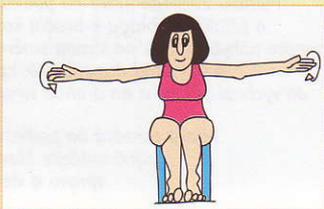
Z paží vytvořte „svícen“,
ramena stáhněte dolů.
Při nádechu se narovnejte,
při výdechu spojte paže
před obličejem dlaněmi
a lokty k sobě,
hlavu mírně předkloňte,
záda vyhrbte.



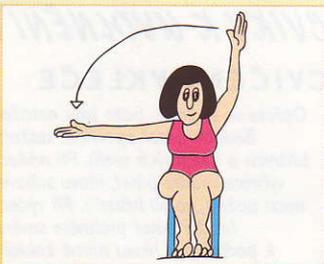
Paže nechte volně podél těla
a opisujte rameny kruhy
dopředu i dozadu.



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



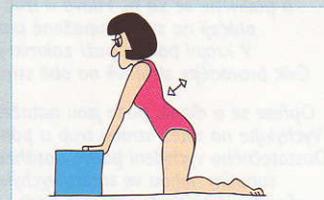
Upažte, dlaně směřují nahoru.
Provedte úklon vlevo
a současně vzpažte pravou paži.
Snažte se přitom dotknout levé ruky.
Totéž opakujte na druhou stranu.



CVIKY K UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE

CVIČENÍ VKLEČE

Natažené paže opřete o podložku
asi 30–50 cm vysokou
a zpevněte břišní a hýžděvé svaly.
Střídavě co nejvíce vyhrbujte
a prohýbejte bederní páteř.



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

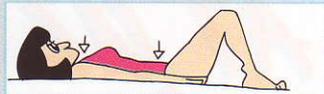


Jednu paži zvedněte co nejvíce stranou
a podívejte se za ní. Zvednutou paži
několikrát zapružte (neprovádějte však
švih). Opakujte 3–5x na jednu stranu
a pak opět 3–5x na druhou stranu.



CVIČENÍ VLEŽE

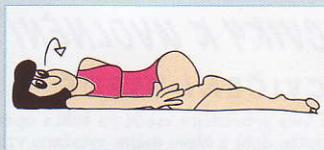
Vleže na zádech pokrčte kolena
a krční a bederní páteř
přitlačujte k podložce.



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



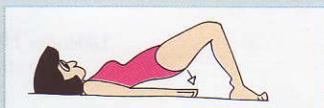
Vleže na boku natáhněte dolní
končetinu, která je vespod, dolní
končetinu nahoře pokrčte a zaklesněte
za lýtko či do podkolenní jamky nebo
výše. Pak otáčejte horní polovinou
trupu, rameny a hlavou, kolik vám volný
pohyb v páteři dovolí. Opřete ruku
o pokrčené koleno a při nádechu proti ní mírně zatlačte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



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



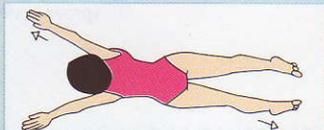
Dolní končetiny pokrčené v kolenu
mírně roznožte. S nádechem postupně
zvedejte pánev a hrudní páteř do výše
lopatek, s výdechem se vracete zpět
a bederní páteř přitiskněte k podložce.



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
a naopak.

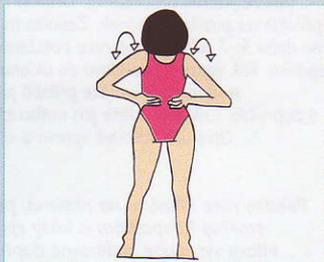


Vleže na břicho opřete čelo
o složené ruce. Skrčte jednu dolní
končetinu a přibližte k sobě koleno
a loket. Provádějte střídavě na obě
strany.



CVIČENÍ 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.

