

Předcházejte bolestem zad cvičením na velkém gymnastickém míči!

Bolesti zad jsou jedním z nejčastějších civilizačních onemocnění. Za obtížemi většinou nacházíme nerovnoměrné napětí svalů (svalové nerovnováhy). Na ně později navazují kloubní blokády,

akutní ústřely, vyhřezlé ploténky, kořenové syndromy a chronické bolesti zad. Svalové nerovnováhy minimalizujeme na počátku vhodným cvičením. Velký gymnastický míč má jak preventivní, tak léčebné využití

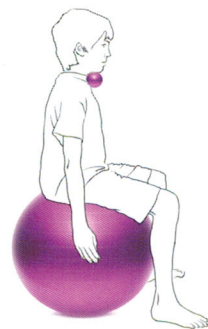
na rehabilitačních pracovištích. Správné sezení a cvičení na míči zapojuje i jinak málo procvičované skupiny svalů. Tak např. i sledování televize při sezení na míči zpevňuje váš svalový korzet.

Mezinárodní klinická doporučení pro léčbu bolestí v zádech¹:

1. Uklidnit pacienta obecně příznivou prognózou onemocnění
2. Doporučit pacientům zůstat aktivní*
3. Předepsat medikaci s pevně stanovenou dobou užívání (paracetamol, NSAID, **myorelaxancia****, opioidy)
4. Doporučit vhodná a přiměřená cvičení^{***}

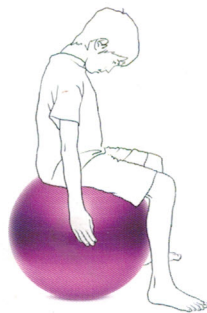
Správný sed na míči je důležitý pro další cvičení!

Sedte vzpřímeně, hlavu vytáhněte vzhůru, bradu mírně zasuňte vzad, ramena roztáhněte do šířky, zatáhněte břicho. Pánev je lehce sklopena vpřed, kolena v širší ramena, chodidla celou plochou na zemi. Pod bradu umístěte pěnový míček, který lehce stiskněte bradou. Tímto zajistíte správné postavení krční páteře.



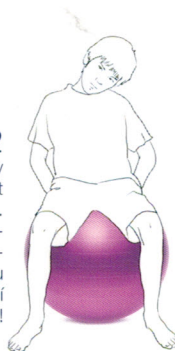
Cvik 1

Správný sed, předklon hlavy, brada na hrudní kosti. Provedeme hluboký nádech, vydržíme 5–10 sekund a dlouhý výdech. Opakujeme 5x. Při výdechu se snažíme o maximální uvolnění.



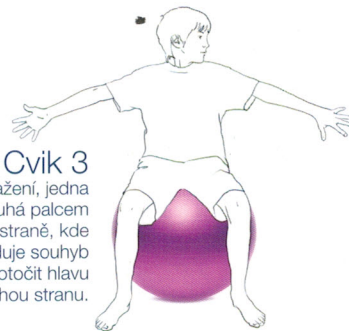
Cvik 2

Správný sed, úklon hlavy do maximální polohy a opět prodýcháme (viz cvik 1). K lepšímu protažení se s nádechem podíváme vzhůru a s výdechem stočíme pohled dolů ve směru úklonu. Pozor, při protahování se nesmějí zvedat ramena!



Cvik 3

Správný sed, ruce v upažení, jedna palcem vzhůru, druhá palcem dolů, hlava otočená ke straně, kde je palec dolů. Následuje souhyb – přetočit ruce a otočit hlavu na druhou stranu.



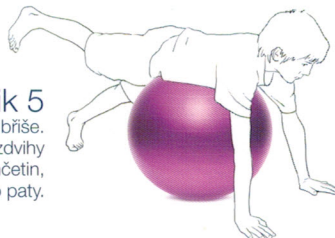
Cvik 4

Sed na míči, jedna ruka v bok, druhá ve vzpažení. Provádíme úklon se současným vytažením ruky, volně dýcháme, zvětšujeme protažení a úklon, pánev je na místě.



Cvik 5

Leh na míči na břiše. Provádíme střídavé zdvihy natažených dolních končetin, protáhneme do paty.



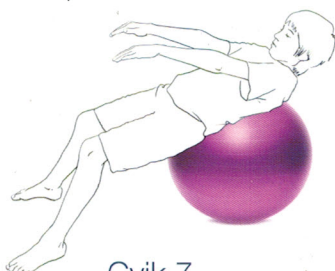
Cvik 6

Leh na míči na břiše, opora o nohy, ruce volně. S nádechem zvedneme ruce do roviny s trupem (ramena a lokty v pravém úhlu), lopatky stáhneme k sobě a dolů, výdrž, s výdechem uvolnit.



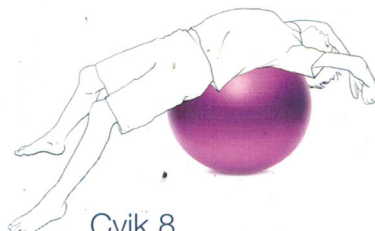
Cvik 7

Leh na míči na zádech, opora o nohy, ruce v předpažení, brada přitážená na hrudníku. Pomalu kulaté zvedáme do sedu a zpět.



Cvik 8

Leh na míči na zádech, opora o nohy, ruce ve vzpažení, páteř v celé délce kopíruje míč, volně dýcháme, výdrž 10–20 sekund.



¹Existují silná svědectví, že klid na lůžku není vhodný!
²Přednostně nasadit u pacientů, u nichž lze zjistit svalový hypertonus, resp. svalové spazmy. Doba podávání by ve většině případů neměla překračovat dva týdny.
³Při léčbě bolestí zad doporučujeme užívat léky, které netlumí!

Pozor na nebezpečí úrazu při cvičení, pokud užíváte léky se sedativními účinky, které vás mohou tlumit!