**Kouzlo lidského dechu: rychle zlepšuje náladu, ale může i ublížit**

**PRAHA, 2. BŘEZNA 2021 – Člověk provede až 28 800 nádechů a výdechů za den. Dech má zásadní vliv na kosterní svaly a držení těla, stejně jako na psychiku a změny nálad. Špatný dechový stereotyp a s tím spojené zdravotní problémy má přitom podle fyzioterapeutů víc jak polovina dospělých Čechů.**

Za obvyklých podmínek se člověk nadechne 13krát až 20krát za minutu. U dětí a u mužů převládá brániční dýchání, ženy dýchají spíš do hrudníku. „Důvodů hrudního dýchání u žen bývá několik. V pubertě chce většina slečen vypadat štíhleji, už v mládí vědomě stahují pas a s ním i břišní svaly, čímž přesouvají svůj dech z břicha do hrudníku. Přitom platí, že co opakujeme vědomě několikrát za den po dobu několika týdnů až měsíců, stane se novým pohybovým stereotypem, který přeprogramovaný mozek považuje za hlavní pohybový program. Když se dechový stereotyp dívek nezmění v pubertě, stane se tak v těhotenství, kdy roste v bříšku plod, znovu mění prostor pro nádech a opět se dech přesouvá do hrudního koše a stává se povrchnějším,“ poukázala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Fyziologické dýchání probíhá výhradně nosem, který funguje jako filtr proti nečistotám a bakteriím. Zatímco západní svět dosud přisuzoval vyšší důležitost nádechu, východní filozofie staví do popředí výdech. „Právě hluboký a táhlý výdech je základem dýchání, bez kterého, jak tvrdí jogíni, není ani správný nádech. S prodlouženým kontrolovaným výdechem se lépe vyprázdní plíce, což vede ke zkvalitnění celého dýchání. V klidovém režimu není pro člověka přirozené dýchat ústy, k tomu by ho měla nutit až intenzivní pohybová aktivita,“ uvedla fyzioterapeutka.

Dech je pomyslným pojítkem mezi tělem a myslí – změnami v dýchání reaguje lidský mozek na vnější vlivy, ale platí to i obráceně, kdy řízeným dechem lze ovlivnit vlastní duševní rozpoložení. „Rychlejší dýchání člověka posiluje, dodává energii. Čím je dech pomalejší, tím víc vede k relaxaci. Když jsme klidní, náš stav se odráží v pomalém dýchání a pravidelném rytmu dechu. Při rozrušení se dýchání zrychlí a rytmus je nepravidelný. V případě, že se hodně soustředíme, dech instinktivně zadržujeme. Prodlouženým výdechem a zádrží dechu po výdechu se obecně snižuje nervosvalová dráždivost, což má zklidňující efekt, a můžeme tak tímto způsobem podpořit svalovou relaxaci. Naopak dlouhé zvýrazněné nádechy a zádrže dechu po nádechu aktivují organismus,“ popsala Iva Bílková.

Dýchací potíže spadají do kompetence fyzioterapeuta stejně jako jakékoli jiné problémy se svalovým a kosterním aparátem. Dýchací svaly primárně ovlivňují svaly zabezpečující vzpřímené držení těla, ovšem provázanost dechu s lidským tělem sahá mnohem hlouběji. „Mezi dechem a kosterními svaly existuje řada souvislostí. Hlavní dechový sval – bránice, má totiž mimo jiné nezastupitelnou posturální funkci, což znamená, že udržuje pozici těla a jeho části ve stále se měnícím prostředí. Spolu s bránicí se dále na dechovém stereotypu podílí celá řada kosterních svalů, například svaly v nejhlubší vrstvě na páteři, svaly břišní a svaly mezižeberní a samozřejmě svaly pánevního dna, které jako celek uzavírají a kooperují se všemi zmíněnými svaly na nitrobřišním tlaku. Ten je zásadní pro kvalitní napřímení páteře a ochranu meziobratlových plotének před jejich fyzickým poškozením. Proto jsou dýchací funkce a fyzioterapeuticky správné držení těla vzájemně významně propojeny,“ vysvětlila Iva Bílková.

Dlouhodobě špatný dechový stereotyp se tak obvykle projeví na pohybovém aparátu. Nesprávné mělké dýchání, ke kterému člověk inklinuje například ve stresu nebo při blokádě žeber, totiž nepoužívá bránici jako hlavní dechový sval, ale neustále přetěžuje tzv. pomocné nádechové svaly. „Práci bránice přebírají svaly krku, horní fixátory lopatek a vzpřimovače bederní páteře. To mimo jiné znamená zvýšenou zátěž na krční a bederní páteř. Důsledkem takového typu dýchání pak není jen omezená kapacita plic, kdy se mělkým nádechem naplní pouze horní laloky plic, ale i vznik bolestivých syndromů, svalových dysbalancí nebo blokád žeber či obratlů a výhřezů plotének, a to krční i bederní páteře,“ upozornila Iva Bílková.

**RADA FYZIOTERAPEUTA:**

Jmenovaných bolestí se člověk nezbaví, dokud neovlivní pružnost hrudní páteře a celého hrudníku. „Chceme-li si roztáhnout hrudní koš, spíš než na hloubce nádechu záleží, kam nádech směřujeme, tedy jakými svaly ho provedeme. Je třeba zapudit představu ‚rozcvičkového‘ postoje s vypnutou hrudí. Místo toho pusťte s výdechem hrudník trochu dolů, jako by i spodní žebra klesla dolů a do stran. Zároveň lehce otevřete ramena do stran, jako byste chtěli roztlačit dvě stěny, které na vás zprava a zleva tlačí. Pošlete nádech dolů do břicha a do třísel, pocitově se snažte nádechem vyplnit pánev. Správný dechový stereotyp je dobré aktivovat několikrát denně, pomáhá ke zklidnění ve stresových situacích i k mentální relaxaci večer před spaním,“ doporučila Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.