**Digitální nemoci: za co dřív mohla fyzická zátěž, dnes obstarají technologie**

**PRAHA, 19. ŘÍJNA 2021 – Nemoci digitálního věku nejvíc ohrožují lidi v kancelářích, postihují ale už i školáky. Jak kompenzovat dlouhé sezení u počítače, hodiny strávené s mobilem a sledováním filmů na tabletu?**

Dříve bylo tělo unavené ze sportu nebo fyzické práce, dnes lidi zmáhá „nicnedělání“. „Typy nemocí a jejich příznaky se nemění, velmi se ale proměnily jejich příčiny. Pojmy jako tenisový loket nebo golfové rameno známe všichni, už se ale zdaleka netýkají jen náruživých sportovců. Nejméně polovina pacientů si tato zranění přivodí při práci na počítači a nadužíváním mobilních zařízení. Prevencí je dostatek pohybu a pravidelné protahování namáhaných svalových skupin,“ upozornila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**MYŠITIDA**

Podle digitálních technologií, které onemocnění svalového a kosterního aparátu podněcují, fyzioterapeuti mluví o počítačovém lokti, SMSkovém krku, Blackberryovém palci nebo ipadových zádech. Zánět karpálního tunelu má výmluvné označení „myšitida“. „Při několikahodinové strnulé práci s počítačovou myší dochází v oblasti zápěstí k útlaku nervu svalů dlaně. K útlaku může vést také přetížení šlach předloktí při psaní na klávesnici. Vhodná je proto podložka s podporou zápěstí, která snižuje trvalý tlak na oblast průběhu nervu, a pravidelné protahování ruky. Pokud je už ve šlachách či vazu přítomný zánět, velmi efektivní léčbu nabízí kombinace manuální fyzioterapie s aplikací fokusované rázové vlny,“ popsala fyzioterapeutka.

**Projevy:** slabost a brnění ruky, mravenčení v prstech, ztráta citlivosti a oslabení jemné motoriky ruky. Bolest a napětí ruky se projevují v klidu a mohou budit i z nočního spánku. [Cvik na protažení.](https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/protazeni-autopir-flexoru-predlokti-a-ruky)

**MOBILOVÝ LOKET**

S prací na počítači a křečovitým svíráním myši jsou spojeny také bolesti lokte. Zpočátku mohou být pouze mírné povahy, ale často kvůli nim lidé končí i v pracovní neschopnosti. „Pokud si natáhneme ruku před sebe, dlaní nahoru, rozlišujeme vnitřní a zevní stranu loketního kloubu. Je-li bolestivá vnitřní strana loketního kloubu, jedná se o golfový loket. Bolesti ze zevní strany loketního kloubu nazýváme tenisovým a mobilovým loktem. Vzniká především dlouhodobou prací s počítačovou myší nebo na klávesnici, kdy používáme šlachy, které ohýbají a natahují prsty (flexory a extenzory). Při jejich dlouhodobém napětí dochází ke snížení prokrvení loketního kloubu, ve svalových vláknech zůstávají katabolity (kyselina mléčná) a sílí riziko ischemického zánětu,“ vysvětlila Iva Bílková.

**Projevy:** ostrá bolest v lokti, která může vystřelovat směrem k rameni či naopak k zápěstí, objevuje se zejména při křečovitém úchopu, například zvednutí hrnku. Ruka je studená, občas otéká. [Cvik na protažení.](https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/protazeni-autopir-extenzoru-predlokti-a-ruky)

**TABLETOVÉ RAMENO**

Skutečně novodobé onemocnění spojené s přehnaným používáním tabletů a chytrých telefonů je tabletové rameno. „Většina uživatelů je zvyklá sedět se zařízením na klíně a mít ostře skloněnou hlavu, což není pro člověka přirozená poloha. Dochází v ní k utiskování nervu v hrudníku, který dráždí ramenní kloub. Důležitá je hlavně prevence – omezit používání tabletů, při sledování filmu si dělat krátké přestávky, případně tablet umístit na stojánek a sledovat jej se vzpřímenou hlavou. V případě obtíží jsou účinné cviky na protažení krčních svalů a svalů ramenního pletence,“ doporučila Iva Bílková.

**Projevy:** pocity napětí v oblasti ramene, limitující bolest v rameni při zvedání paže nad hlavu, například při česání. Dlouhodobě zkrácené prsní svaly se špatným držení ramen ve schoulené pozici. [Cvik na protažení.](https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/protazeni-prsnich-svalu-pomoci-dvernich-zarubni)

**SMSKOVÝ KRK**

Dalším důsledkem častého sklánění hlavy k mobilním zařízením bývají potíže s krční páteří, a to nejen u dospělých, ale i u dětí. „Lidská hlava může vážit až pět kilogramů a jakékoli její předsunutí násobně zvyšuje námahu krčních svalů. Pokud jsou této zátěži ramenní a krční svaly vystavovány dlouhodobě, může dojít k zablokování krku, ztuhnutí svalů a nepříjemným bolestem hlavy, které se časem zhoršují. U školáků, kteří tráví vsedě hodiny denně, ochabuje zejména hluboké svalstvo trupu. K celkové svalové nerovnováze negativně přispívá i emoční napětí, které vyvolává hraní některých počítačových her. Děti povrchově dýchají, mají napjaté šíje, zejména trapézové svaly, a kulaté, zborcené držení zad,“ vyjmenovala Iva Bílková.

**Projevy:** vadné držení těla s předsunutou hlavou,bolest krční páteře, zad, napjatá šíje, která může vést až k blokádám krku a migrénám. [Cvik na protažení.](https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/protazeni-svalu-okolo-patere-sije)

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **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.