**Nejdůležitější předsevzetí? Zbavit se bolesti. Až pak začít sportovat**

**PRAHA, 16. PROSINCE 2021 – Novoroční předsevzetí zní jasně: začít cvičit a zhubnout. Lidé, co se nikdy aktivně nehýbali nebo mají bolesti, by ale nejdřív měli zamířit na fyzioterapii. Tam v první řadě odstraní svalové a kosterní potíže, které by se špatnými pohybovými stereotypy dál prohlubovaly.**

Současná praxe zatím bývá opačná – ordinace fyzioterapeutů plní až pacienti, kteří se vrhli do sportů a „přepálili start“. „Přibývá pacientů, mladších i 50+, se sportovními úrazy. V ‚sedící‘ populaci se obecně snižuje schopnost koordinace. Lidé celý den prosedí v práci, u televize, v autě a ve snaze kompenzovat dlouhodobou nečinnost sporadickým během, jízdou na in-line bruslích, dovolenou na lyžích, tenisem a podobně si spíš přivodí úrazy kolen, vazů, menisků nebo zlomeniny dlouhých kostí. Nejčastější zranění jsou takzvané distorze čili podvrtnutí. Při nich může dojít k pohmoždění měkkých tkání, jejich natržení nebo přetržení. Při kontaktních sportech jsou běžná částečná nebo úplná vyskočení kloubní hlavice ze své jamky,“ popsala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**JAK SE ZAČÍT HÝBAT**

Podle fyzioterapeutů už většina populace v moderní společnosti zapomněla své tělo používat správně. Vadné držení těla, špatný dechový stereotyp, ochablé měkké tkáně, svalové dysbalance a nefunkční hluboký stabilizační systém pak většinou stojí za bolestmi pohybového aparátu, které postihují všechny generace. „Předsevzetí začít se pravidelně hýbat je skvělé, ale zvlášť lidé, kteří byli většinu života pasivní nebo už cítí nějaké bolesti, by měli pečlivě rozmýšlet, jaké cvičení zvolit, aby se jejich případné problémy se svalovým aparátem nezhoršily. Pro začátečníky 50+ je ideálním pohybem svižná chůze, která je člověku přirozená a zatěžuje všechny svalové skupiny rovnoměrně. Dvakrát denně 20 minut, na procházce se trochu zadýchat a protáhnout. Ze ‚zdravých sportů‘, které nepřetěžují jen určité partie, lze také doporučit plavání, běhání, Nordic Walking, jógu nebo pilates. Pro aktivnější v zimě bruslení, běžky a jakýkoli další sport, kde je člověk většinu času narovnaný a zapojuje obě strany těla zhruba stejně,“ vyjmenovala Iva Bílková.

**BOLEST, CO NEPŘECHÁZÍ**

Bolesti zad nebo hlavy, které plynou ze sedavého způsobu života, běžně znají i teenageři. Pokud začnou záda bolet po dlouhém sezení u počítače a po protažení opět ustoupí, jde jen o varovný signál, že je třeba dělat více přestávek, změnit židli, zacvičit si. Pokud však bolest neustupuje, není dobré vrhnout se na sportování a myslet si, že ‚to přejde‘. „Téměř všichni se sedavým zaměstnáním mají vytvořené svalové dysbalance, které se v případě nevhodného cvičení mohou ještě zvýraznit a vést až k vážnějším problémům s pohybovým aparátem. Všem, kteří se rozhodnou změnit svůj životní styl, chtějí se začít hýbat a žit zdravěji, doporučuji návštěvu fyzioterapeuta, který provede kompletní kineziologické vyšetření a navrhne cvičení na míru,“ uvedla Iva Bílková.

**FYZIOTERAPEUT JAKO TRENÉR**

Při fyzioterapeutickém cvičení je kladen důraz na správné napřímení páteře, dýchání během cvičení, správnou stabilizaci kloubů i aktivaci hlubokého stabilizačního systému. Cílem je koordinovaná svalová souhra a odstranění svalových dysbalancí. Vzniká správná koordinace prováděných pohybů a dochází ke správnému sílení svalů. „Fyzioterapeutické cvičení zmírňuje projevy stárnutí, člověk zhubne i posílí. Má jistotu, že cvičí zdravě a nepřetěžuje pouze určité svalové skupiny. V dnešní přetechnizované době, kdy téměř každý trpí nějakými svalovými bolestmi a dysbalancemi, tak může být dobrým předsevzetím návštěva fyzioterapeuta, odstranění bolesti a návyk správných pohybových stereotypů, až pak se vrhnout na sport a posilování ve fitness centrech,“ míní 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.