**Bradu zasunout a narovnat se – problémy s krční páteří má polovina Čechů**

**PRAHA, 22. ÚNORA 2023 – Akutní blokáda krční páteře patří k častým problémům všech věkových kategorií. Stačí se špatně vyspat nebo prochladnout a přetížené svaly ztuhnou úplně. Největší chybou je násilné rozcvičování krku přes bolest, stejně jako úplná fixace krku límcem.**

V digitálním věku je krční páteř jednou z nejvíce namáhaných, a tedy zranitelných a problematických částí lidského těla. „Několikahodinová práce u počítače, dlouhé sezení za volantem, ale i mnoho manuálně zaměřených pracovních pozic nutí člověka držet hlavu v dlouhodobém předsunu a zároveň horní krční páteř v mírném záklonu. Vzniká svalová dysbalance mezi povrchovými a hlubokými svaly krční páteře. Tou trpí odhadem každý druhý dospělý. Pokud se problém dlouhodobě neřeší, velké napětí v šíjových svalech se zřetězí do dalších částí těla. Chronické bolesti ramen, migrény, brnění rukou, to vše jsou nejčastější případy plynoucí ze špatné funkce horní krční páteře,“popsala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Snad každý člověk měl někdy pocit „přeleželého“ krku, což může být varovným signálem. Pokud ulehá na měkkou matraci, spí schoulený na boku do klubíčka a s vysokým polštářem, napjatým svalům příliš neuleví. „Při spánku je důležité respektovat zakřivení páteře. Ležíme-li na zádech, nejvhodnější je spát bez polštáře nebo jen s lehkým podložením. Vleže na boku doporučuji podložit hlavu dostatečně mezi uchem a lůžkem tak, aby byla zachovaná přímka krční – hrudní – bederní páteře, například s anatomickým polštářem s paměťovou pěnou. Vhodný je i spánek na břiše, ale výhradně za podmínek, že je polovina hrudníku podložena, tak aby krční páteř nebyla v maximální rotaci a záklonu. Přeleželý krk ale nevzniká jen z polohy ve spánku, způsobujeme si ho už předešlým dlouhodobým přetěžováním, špatným stereotypem sedu, chůze, při sportu, při práci na zahradě či jiném pohybu nebo prochladnutím,“ vyjmenovala Iva Bílková.

Pokud má bolest šíje zhoršující se tendenci a neustupuje, člověka omezuje v pohybu, budí ze spaní nebo při akutní závažné bolesti, je lepší vždy vyhledat odborníka. Ten provede diagnostiku, určí, zda je bolest způsobena blokádou, vyšším svalovým napětím, případně vyloučí závažnější poruchy v páteři, jako je výhřez ploténky, degenerativní změny a podobně. Odhalí také, zda se svalové napětí již řetězí do vzdálenějších struktur, což bývá důvodem, proč se blokáda krční páteře dosud sama neuvolnila. „Blokády krku vznikají často jako důsledek špatného postavení či blokády pánve, ale příčina blokády může být i odjinud. Vadné držení těla, nadměrný stres, špatná ergonomie pracovního prostředí a vznik svalových dysbalancí – například zkrácení trapézů a zadní strany šíje a oslabení hlubokých svalů krku. Jednoduché blokády páteře a kloubů velmi často okamžitě povolí díky přirozenému protažení. Takové případy snadno vyřešíme manuálními fyzioterapeutickými technikami, jejichž účinek lze posílit také aplikací rázové vlny,“ uvedla Iva Bílková.

K nepříjemným důsledkům blokád kloubního spojení mezi prvním krčním obratlem a lebkou patří i hučení v uších či pohybující se světélka v zorném poli. „Symptomy mohou ukazovat také na přetížení žvýkacích svalů nebo blokádu čelistního kloubu, a to hned z několika příčin – když člověk skřípe a cvaká zuby, trpí na záněty středního ucha, má problémy s osmičkami nebo špatný skus. Stále častějším důvodem je ale stres a uspěchaný životní styl – zaťaté čelisti už si lidé mnohdy ani neuvědomují. Dotýká se vám jazyk stále horního patra? Zkoušejte ho odlepit a čelist uvolnit několikrát za den,“ doporučila Iva Bílková.

První pomocí při bolestivé blokádě krční páteře je nahřívání pomocí suchého tepla a šetrné protahování svalů šíje do všech směrů. „V případě bolestivých stavů a ‚přeležení‘ je potřeba krk zdravě rozhýbávat a postupně zlehka uvolňovat prostory mezi obratli, aby došlo k povolení blokády. Úplné znehybnění by problémy jen prodloužilo, vždy je nutné začít protahovat v malém rozsahu, vsedě provádět drobné úklony, předklony, rotace a záklony hlavy a postupně je podle možností zvětšovat. Hlavou nekroužit a nikdy nejít přes bolest,“ vysvětlila fyzioterapeutka.

Při dlouhém sedu u počítače nebo za volantem přináší úlevu jednoduché cviky na pár sekund. Pomohou jako prevence i při prvních náznacích ztuhlých a bolavých zad. „Takzvanou zásuvkou uvolníme šíjové svaly, korigujeme předsunuté držení hlavy a zlepšujeme vadné držení těla. Protahovat šíji můžeme také s dopomocí tlaku ruky směrem dopředu, do strany a do boku. Nesmíme zapomínat i na záklon hlavy, doporučuji si dát ruce na přechod krční a hrudní páteře a hlavu zaklonit jakoby přes opěradlo židle. U sedavých zaměstnaní je zároveň vhodné šíji často masírovat, sami nebo s dopomocí druhé osoby, což mimo jiné zvyšuje koncentraci na práci,“ dodala rychlé triky fyzioterapeutka.

**CVIK: Zásuvka vsedě**

Posaďte se do vzpřímeného sedu s pažemi volně podél těla. Zvolna táhněte bradu vzad, jako byste ji tlačili do krku, a vytahujte se ke stropu. V maximálním zatlačení brady vzad setrvejte 2-3 vteřiny a volně dýchejte, nezvedejte ramena. Uvolněte a bradu pomalu pouštějte do původní pozice.

 

**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 a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. 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. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. 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.