**Dosáhnete v předklonu na zem? Zkrácené svaly stojí za mnoha problémy v těle**

**PRAHA, 14. BŘEZNA 2023 – Nedosáhnete v předklonu rukama na zem? Na vině jsou zkrácené svaly na zadní straně stehen – tzv. hamstringy. Problému si většina sedící populace všimne až ve chvíli, kdy se zřetězí do bolesti zad a hlavy.**

Omezení v rozsahu pohybu lidem zpočátku nevadí, sval se jim zkrátil právě proto, že ho nepoužívají, časem se ale začne měnit postavení celého těla a projeví se zdravotní problémy. „Tělo je mechanicky jedna spojená a velmi sofistikovaně provázaná soustava kladek a pák, u kterého nerovnováha (dysbalance) na jednom konci může ovlivnit fungování celku a projevit se bolestí v části úplně jiné. Zkrácené svaly nebolí, ale každý sval je ze dvou stran přirostlý ke kosti a ty pomalu stahuje k sobě, čímž mění nastavení osového postavení velkých kloubů, pánve i páteře. Mnoho pacientů zjistí až v ordinaci při komplexní diagnostice, že se v předklonu nedokáží dotknout země, přitom právě zkrácené hamstringy stojí za jejich kulatým držením hrudní páteře a potížemi s tím souvisejícími,“ popsala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Každý, kdo má sedavé zaměstnání a nekompenzuje ho pravidelným protahováním, je ve svalech s jistotou zkrácený. Problematické jsou především svaly u ohnutých kloubů – kolen a lokte, podkolenní šlachy, zadní strany stehen, vnitřní rotátory ramen, prsní svaly a také kvůli předsunuté bradě svaly těsně pod lebkou. „Ve výsledku například zkrácený prsní sval způsobí protrakci ramen (kulaté, shrbené držení ramen), která se dál propíše do krční a hrudní páteře, žeber, ramenního kloubu a reakcí dalších svalů i do předloktí, zápěstí a funkce prstů. A stejně to funguje i opačným směrem - mám-li přetížený a zkrácený sval v dlani nebo na předloktí (což je v dnešní počítačové a smartphoneové době spíš pravidlo než výjimka), neskončí to jen bolestí lokte, ale reakce navazujících svalů vyvolá předsun ramene, krční páteře a následně třeba bolesti hlavy nebo rozmazané vidění,“ vysvětlila princip tzv. řetězení v těle Iva Bílková.

Zkrácené svaly se netýkají pouze lidí s minimem pohybu, pozor by si měli dát všichni, kteří se věnují rutinním činnostem. Velkou část pacientů tvoří sportovci, kteří při tréninku opomíjí pro ně „nedůležité“ svalové skupiny nebo zanedbávají strečink. „Zkrácený sval je tuhý, méně pružný, zároveň má omezené cévní zásobení, kvůli neustálému stažení svalových vláken dochází k ‘zaškrcení procházejících cév' a sval je ve své podstatě ‚podvyživený', slabý, a tedy i mnohem náchylnější k poškození. Krásným příkladem jsou poměrně časté ruptury hamstringů u fotbalistů, ač právě nohy u nich bývají nejvíc trénované. Když požádáte fotbalistu o předklon a dotknutí se země nebo alespoň dosáhnutí na lýtka, málokterý to dokáže. Jejich hamstringy jsou zkrácené, protože ustavičným tréninkem roste sval do šířky a zároveň se ztrácí jeho elasticita do délky. Pokud se adekvátním způsobem zároveň neprotahuje, pak dochází i k jeho postupnému zkrácení a změně svalových vláken na vazivová vlákna, která rozhodně nejsou stejně elastická jako původní materiál,“ potvrdila fyzioterapeutka.

Mezi „záludné“ svaly patří podle Ivy Bílkové také například bedrokyčelní sval, který spojuje bederní páteř se stehenní kostí. Jeho zkrácení je u velké části populace znát podle výrazného prohnutí v bedrech a u části běžců (zejména začínajících) vede k bolestem bederní páteře. „Podobně jako zkrácené přední strany stehna (tzv. čtyřhlavého stehenního svalu), které se většinou projeví bolestí a následně rychlejším rozvojem artrózy kolene. U sportovců, ale i povolání jako učitel, číšník, letuška a dalších mohou zkrácené svaly lýtka vyvolávat bolesti Achillovy šlachy, její zánět a dlouhodobé přetěžování může vést až ke vzniku ostruhy patní kosti,“ doplnila Iva Bílková.

Při zátěži je možné svalům ulevit masáží, lymfodrenáží nebo saunováním. Zkrácený sval ale i po těchto procedurách zůstane zkrácený. „Sauna a masáž jsou výborné aktivity pro odpočinek těla i ducha. Úlevu po velké zátěži může přinést aplikace radiální rázové vlny, jejíž relaxační a regenerační efekt je ještě o mnoho intenzivnější. Ovšem žádná z fyzikálních procedur bohužel neumí sval ‚prodloužit'. Jediná aktivita, která dokáže zamezit zkracování svalů, je jejich pravidelné protahování. Proto by měl být strečink naprosto esenciální součástí každé pohybové aktivity, každého sportu a ideálně i nezbytným každodenním doplňkem a kompenzací pracovní zátěže,“ uvedla 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 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.