**FYZIOporadna: 7 tipů, jak přežít dlouhé cestování ve zdraví**

**PRAHA, 14. ČERVNA 2023 –** **Hodiny strávené za volantem, v autobuse nebo letadle bývají obvykle ty nejméně vzpomínané chvíle z dovolených. Jak si je zpříjemnit a nemít po úmorné cestě „celé tělo rozlámané“?**

Stovky až tisíce kilometrů ve strnulé pozici si vybírají svou daň především u řidičů. „Za volantem jsou nuceni držet trvale hlavu předsunutou a zároveň mít horní krční páteř v mírném záklonu. Takové svalové strnutí po dlouhou dobu může ústit v blokádu krční páteře, která způsobuje nepříjemné bolesti hlavy, migrény, hučení v uších nebo pohybující se světélka v zorném poli,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Své si ale vytrpí i spolujezdci nebo cestující v autobuse a letadle. „Statické sezení i několik hodin ve stísněném prostoru je náročné především pro dolní končetiny, které bolestivě tuhnou a otékají. Při nočním cestování jsou obvyklé bolesti krční páteře nebo hlavy z nevyhovující polohy ve spánku. Kvůli dlouhému nepřerušovanému sezení se může navíc ozvat bolest v kostrči,“ vyjmenovala Iva Bílková.

Předejít zmíněným obtížím pomohou následující triky:

**1. SEŘIĎTE SI SEDADLO**

Ačkoli sedadlo v autě neumožňuje řidiči dodržet pravidla zdravého vzpřímeného sedu, lze jej nastavit do polohy, která se ideálu blíží nejvíc a na bezpečnosti či pohodlí nijak neubírá. Určitě se vyplatí sedadlo seřídit ještě před cestou. „Úhel, který svírá opěradlo se sedákem, by měl dodržet rozmezí 95 až 100 stupňů. Při takto napřímeném sedu řidič nejlépe vnímá chování vozu, případně čelí únavě nebo dokonce mikrospánku a je účinně chráněn bezpečnostním pásem. Správná vzdálenost sedadla od volantu se dá jednoduše změřit natažením paže – ruka by se měla horní hrany volantu dotýkat zápěstím. Další důležitý prvek sedačky je opěrka hlavy, její horní okraj nesmí být níž než linie ucha pasažéra, jen tehdy snižuje napětí svalů krční páteře a ramen a je bezpečnou oporou šíje a hlavy,“ doporučila Iva Bílková.

**2. ZA VOLANTEM SE PROTAHUJTE**

Během jízdy autem by měly být samozřejmostí krátké zastávky, na nichž řidič uleví očím, mysli a protáhne tělo mimo vozidlo. Nejlépe každých 45 minut, maximálně však po hodině a půl. Jednoduché cviky proti bolestem páteře lze provádět i za jízdy. „Tzv. zásuvka vsedě uvolní ztuhlé šíjové svaly a blokády krční páteře i ve vozu. Principem je pozvolné zatažení brady vzad, jako když zasouvá želva hlavu do krunýře, a vytahování se ke stropu. V maximálním zatlačení brady vzad setrvejte 2-3 vteřiny a volně dýchejte, nezvedejte ramena,“ popsala Iva Bílková.

Při čekání na semaforu nebo v koloně, kdy není nutné držet volant, je možné napřímit páteř tlakem dlaní do stehen. „Ramena jsou stažená dolů, bedra mírně dopředu, dlaně položené na stehnech. S dlouhým výdechem pusou zatlačte rukama do stehen a „odtlačte“ se za hlavou vytaženou co nejvýše, napřimte páteř, hlavu vytáhněte co nejvýše a bradu zasuňte mírně zpět k páteři,“ doplnila fyzioterapeutka. Při pauzách na pumpě nebo odpočívadle pak sníží napětí zad záklony v bedrech vestoje (ruce jsou na pánvi a pohled se záklonem trupu směřuje do nebe).

**3. ZTLUMTE KLIMATIZACI**

Nejen v autech je nadužívání klimatizace nejčastější chybou. Optimální rozdíl venkovní a klimatizované teploty by měl činit pět stupňů Celsia, přičemž ve voze by neměla teplota klesnout pod 21 stupňů. Kvůli suchosti vzduchu se doporučuje mít klimatizaci zapnutou pouze 15 minut v kuse. „Úskalím klimatizace v autě se stává nastavení trysek pro přívod vzduchu. Pokud je nasměrujeme přímo na obličej, možná se budeme v horku cítit lépe, oči vám ale nepoděkují. Hrozí pocit pálení, řezání a svědění očí. Pro oči nejšetrnější je nastavit proud ochlazeného vzduchu směrem nahoru na čelní sklo. V neposlední řadě bychom neměli podceňovat údržbu klimatizace a pravidelnou výměnu filtrů. Ucpané filtry omezují proudění vzduchu a mohou vést k množení bakterií a nežádoucích mikroorganismů,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Chlad z klimatizace je nebezpečný také kvůli svalovým ztuhnutím. Když se ke staženým trapézovým a jiným šíjovým svalům z chladného prostředí přidá strnulé držení hlavy za volantem, hrozí, že se člověk ráno probudí s akutní blokádou krku, hrudní páteře nebo žeber. „Syndromy bolestivého ramene, tenisový loket a další nemusí být jen z přetížení, častou příčinou bývá právě prochladnutí, zvlášť když klimatizace fouká intenzivně jen z jedné strany. Prevencí jsou zakrytá bedra a ramena, například lehčím šátkem,“ upozornila Iva Bílková.

**4: ZBYSTŘETE ZRAK**

Mnohahodinová jízda za volantem často působí na pálení a vysychání očí. Umělé slzy zamezí pálení a vysychání očí a pomohou řidiči lépe se soustředit na provoz. „Důležité je oči pravidelně hydratovat ještě předtím, než člověk příznaky suchosti očí pocítí. Aplikace umělých slz bez konzervačních látek může nepříjemným projevům předejít nebo očím ulevit. Na delší trasu proto doporučujeme lidem se suššíma očima umělé slzy přibalit s sebou do auta a na odpočívadle aplikovat do oka jednu či dvě kapky do každého oka,“ poukázal Pavel Stodůlka.

**5. UDĚLEJTE SI POHODLÍ**

Bolavým svalům a kloubům z dlouhého cestování pomáhá předcházet také řada pomůcek, které jsou na trhu běžně dostupné. „Do letadla a nočních autobusů bych doporučila krční polštář pro podporu hlavy při odpočinku. S ním lze předejít přetížení či zablokování krční páteře, bolestem hlavy a dalším potížím. Pokud někoho trápí bolesti kostrče, existují i nafukovací polštářky pro sezení. Pokud cestující (i řidič) cítí bolesti zad, může si pomoci stočenou dekou vloženou za záda v úrovni pasu,“ poradila Iva Bílková.

**6. PROTI OTOKŮM NOHOU**

V případě, že člověk trpí na otékání dolních končetin, měl by před delší cestou dopravními prostředky zvážit kompresní podkolenky. V letadle i autobuse, pokud je to jen trochu možné, vstávat alespoň co hodinu a projít se v uličce. Zacvičit si může i vsedě na svém místě. „Proti otokům nohou je velmi účinná cévní gymnastika. Nepotřebujete pro ni ani mnoho prostoru. Vsedě opřete chodidla o zem a střídavě je stavte na paty a co nejvýše na špičky. Udržujte svižné tempo a můžete i střídat polohy – jedna noha na špičce, druhá na patě a naopak,“ sdělila Iva Bílková.

**7. KOLÍSAVÝ TLAK? BUĎTE POTÁPĚČ**

Při vzletu a přistávání letadla, ale i při stoupání či klesání autem ve vysokých horách trápí mnoho lidí nepříjemné, někdy až velmi bolestivé zalehnutí uší. „Tyto stavy zmírní žvýkačka nebo je možné hrát si na takzvaného potápěče. To je snadný cvik, kdy si člověk zacpe nos a přes něj se pak snaží vydechnout. Zvládnou ho i malé děti a ještě to může být legrace,“ dodala Iva Bílková.

**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 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 více než 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.