**Čtvrtina dospělých už se neumí narovnat. Jak se bránit shrbeným a bolavým zádům?**

**PRAHA, 23. ŘÍJNA 2024 – Sedavý způsob života, práce na počítači, neustálé sledování mobilu – to vše formuje páteř do shrbení, které si mozek fixuje jako přirozené. Zdravé narovnání je pak člověku nepříjemné a sklon ke kulacení zad se prohlubuje. 25 procent dospělých Čechů se už podle odhadu fyzioterapeutů ani vědomě narovnat nedokáže.**

„Shrbeným zádům se dlouhodobě přizpůsobuje geometrie celého těla. Špatná pozice hrudníku, krku a hlavy se odráží ve zkrácených svalech, mění se tvar obratlů i kloubů. Po deseti letech člověk zjistí, že už se narovnat ani neumí. Postavení těla se však stále zhoršuje. Dochází k útisku míšních kořenů i menších nervových vláken. Špatné držení páteře také působí na postupné výhřezy meziobratlových plotének a může být důvodem neurologických potíží, které vedou k bolestem krku, hlavy a dalších částí těla,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Jak tedy ulevit zádům při dlouhém sezení nejen v kanceláři?

1. **BRADU ZASUNOUT**

U počítače sedí člověk s vysunutou bradou dopředu, hrbí se nebo choulí do židle a to vyvolává největší zápřah na bedra a krční páteř. „Každý centimetr, o který je hlava předsunuta od svého ideálu, znamená o pár kilogramů větší zátěž na trapézové svaly. Sedět bychom měli zpříma s nohama rozkročenýma na šířku pánve a s chodidly pod koleny nebo lehce před nimi, kolena by nám měla směřovat na ukazováček chodidla. Pokud opěradlo židle neposkytuje dostatečnou podporu vzpřímenému sedu, podložte bederní oblast polštářkem nebo svinutým ručníkem,“ popsala fyzioterapeutka.

1. **MINUTOVÉ PAUZY**

Pohybové stereotypy, které si člověk vytváří při celodenním sezení u počítače, se do mozku vrývají hluboko, správný sed a pravidelné pauzy jsou proto velmi důležité. „Pokud si pětkrát v týdnu deset hodin na židli budujeme špatný pohybový stereotyp, cvičení dvakrát týdně jednu hodinu zažité postavení páteře nespraví. Práci vsedě bychom měli pravidelně přerušovat každou hodinu, vstát od počítače a protáhnout se nebo se projít na WC či do kuchyňky, stačí jedna dvě minuty vzpřímeného pohybu,“ podotkla Iva Bílková.

1. **SED NA LABILNÍ PLOŠE**

Dlouhé sezení zatěžuje pouze některé svalové skupiny, zatímco jiné zůstávají nevyužity. V přetěžovaných měkkých strukturách tak dochází k tuhnutí, omezení rozsahu hybnosti a vzniku bolestivého neinfekčního zánětu. „Alespoň částečnou úlevu může přinést zdravotní židle s výkyvným sedákem. Židli lze nahradit také velkým gymnastickým míčem, ale ne vždy je to v kanceláři reálné. Jednoduchým řešením je opatřit si na tvrdý sedák balanční podložku, která statické sezení proměňuje v dynamické,“ doporučila Iva Bílková.

1. **DRŽTE ZÁDA V TEPLE**

Bederní pásy mohou mít funkci zdravotní i preventivní. Pomáhají při mechanicky zapříčiněných chronických obtížích či degenerativních změnách bederní páteře, ale i při běžných činnostech, kdy je třeba odlehčit páteři, třeba při dlouhé práci na počítači. „Bederní pásy podporují pohybový aparát v každodenních aktivitách tím, že snižují tlak na namáhaný pohybový segment. Zmírňují vliv nadměrné a opakované zátěže, špatných stereotypů pohybu při sedu, stoji, chůzi či nedostatku pohybu. Určitě neplatí, že by byl bederní pás určen pouze sportovcům v silovém tréninku, pokud člověk trpí bolestí páteře, kříže a sedací části, lze ho doporučit i při práci v kanceláři, kde udrží tělo v teple,“ dodala fyzioterapeutka.

1. **ÚLEVA PRO KRČNÍ PÁTEŘ**

Při dlouhém sedu u počítače nebo za volantem pomohou od ztuhlého krku jednoduché cviky na pár sekund. Působí jako prevence i při prvních náznacích bolavých zad. „Takzvanou zásuvkou, kdy ve vzpřímeném sedu posouváme bradu vpřed a vzad, 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 ani na záklon hlavy, doporučuji si dát ruce na přechod krční a hrudní páteře a hlavu zaklonit jakoby přes opěradlo židle. U sedavých zaměstnání je zároveň vhodné šíji často masírovat, sami nebo s dopomocí druhé osoby, což mimo jiné zvyšuje koncentraci na práci,“ dodala rychlé triky fyzioterapeutka.

1. **RYCHLÉ PROTAŽENÍ**

Cviky na protažení zad by měly jít spíše do záklonu a úklonu než do předklonu, ke kterému páteř shrbeného člověka tíhne celý den. „Výbornou technikou proti akutní blokádě kolem beder je snadný záklon v oblasti bederní páteře. Cvik se provádí vestoje s dlaněmi opřenými o bedra a prsty směřujícími dolů k hýždím. V této poloze je třeba co nejvíce zaklonit svůj trup včetně hlavy dozadu,“ popsala Iva Bílková. „Dalšími jednoduchými cviky, které ulevují při dlouhém sedu a bolesti zad, jsou jednoduché spojení dlaní za zády, kdy stále držíme vzpřímený sed bez prohnutí zad a odlepení sedacích kostí od podložky, nebo kroužení celých paží vestoje na jednu a druhou stranu,“ dodala fyzioterapeutka.

**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, který 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. 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. Dosud pomohla od bolesti více než 40 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 jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.