



NEMOCNICE BŘECLAV, příspěvková organizace

U nemocnice 1, 690 74 Břeclav

telefon: +420 519 315 111, fax +420 519 372 112, www.nembv.cz

IČO: 00 390 780, DIČ: CZ00390780,

zapsaná v Obchodním rejstříku u Krajského soudu v Brně, oddíl Pr, vložka č. 1233



Vážená paní, Vážený pane,

vzhledem k současnému charakteru pracovních činností a s tím související epidemií bolestí šíjového a zádového svalstva si dovoluujeme Vám předložit následující soubor cviků a ergonomických opatření, které, jak věříme, Vám pomohou kompenzovat každodenní jednostrannou zátěž.

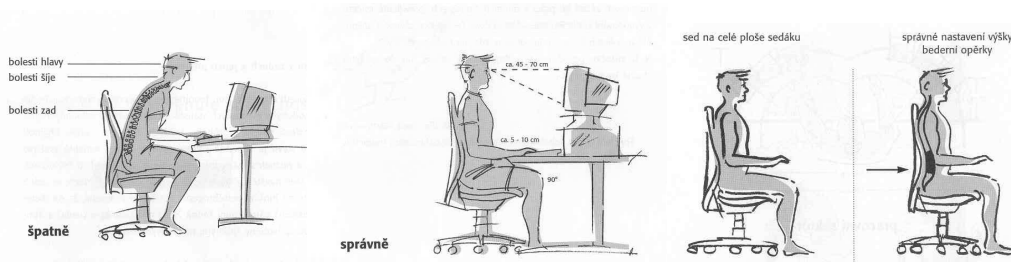
Tuto příručku Vám předkládáme po vyšetření lékařem a fyzioterapeutem, kteří s Vámi jednotlivé cviky proberou, na základě Vašich individuálních problémů a potíží Vám doporučí, které cviky jsou pro Vás vhodné a které nikoli a vysvětlí Vám vše potřebné včetně detailů, které nelze jednoznačně popsat. Správné držení těla při nejrůznějších činnostech během běžného dne si můžete prohlédnout také na nástěnkách na našem oddělení.

Věříme, že tato příručka Vám bude přínosem na a v případě jakýchkoli dotazů či obtíží jsme Vám k dispozici.

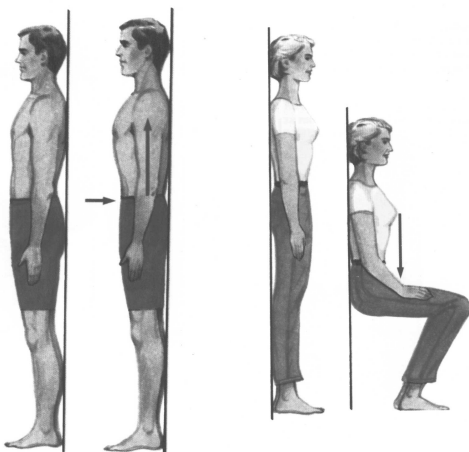
Vaše případné dotazy také rádi zodpovíme na mailové adrese: rehabilitace@nembv.cz

Kolektiv Fyziatrlicko-rehabilitačního oddělení

Při delším sezení, většinou špatném se přetěžují určité svalové skupiny (šíjové, zádové...) a zkracují se. Dochází pak k vytvoření bolestivých bodů ve svalech často spouštějící další potíže (bolesti hlavy, šíje, zad, končetin). Na obr. vlevo je zobrazen špatný sed (při práci, sed u TV, počítače). Na dalších obr. zobrazen správný sed a držení těla: dolní končetiny mírně od sebe, s trupem svírají úhel 90°, také stehna – lýtka 90°, chodidla jsou pevně opřené na zemi a špičky rovnoběžně s koleny. Lehce prohnout v bederní páteři, narovnat záda a hlavu (bradu zasunout), ramena volně posunout a držet dole vzadu. Stáhnout břišní svaly.



Využití overballu: Na prvním obr. zobrazena relaxační poloha (overball pod prsa), opřít o předloktí (uvolnění hrudní, bederní páteře, protažení břišních svalů). Na dalších dvou obrázcích: při delším sedu vystřídat sezení na židli a na overballu (uvolnění hýžd'ových, paravertebrálních svalů, lepší prokrvení dolních končetin). Na posl. Dvou obrázcích lze vidět využití overballu při cvičení.



Posilování trupového svalstva a nácvik správného stoje, sedu správného zapojení postur. svalů. ZP: stoj u stěny, které se dotýká celé tělo (hlava, záda, hýždě, lýtka). CVIK: stáhnout břišní svaly, zatlačit do stěny bedra, podsadit pánev.



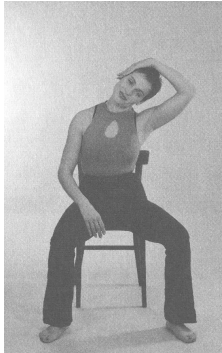
NEMOCNICE BŘECLAV, příspěvková organizace

U nemocnice 1, 690 74 Břeclav

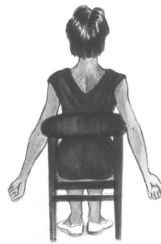
telefon: +420 519 315 111, fax +420 519 372 112, www.nembv.cz

IČO: 00 390 780, DIČ: CZ00390780,

zapsaná v Obchodním rejstříku u Krajského soudu v Brně, oddíl Pr, vložka č. 1233



Protahování svalů krční páteře (trapézových) – AUTO PIR. ZP: sed na židli (zaujmout správný sed popsán na začátku). Pravou Hk se chytit za okraj židle nebo držet podél těla s fixovaným ramenem. Levou Hk chytit hlavu v obl. Nad uchem (pravým), hlava je uvolněná - rukou posunout hlavu do místa a pocitu prvního tahu vlevo dolů a lehce zatlačit nejméně 10min. Následuje: Oči nahoru nádech, oči dolů výdech a hlava opět povolí a ruka ji dotáhne do nižší polohy, potom v této poloze zůstat a opět stejná akce (tlačit hlavou do ruky.....)toto udělat aspoň 3x a pak paže vyměnit.



Uvolnění
hrudní páteře
do záklonu

Automobilizační cvik na uvolnění přechodu krční – hrudní páteře

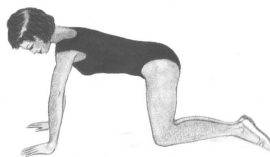
ZP: sed na židli (správný sed viz. nahoře s rovnými zády, brada zasunutá). Upažit, roztáhnout prsty a vytočit paže jednu s palcem směřujícím vzhůru, na druhé paži směřuje palec dolů – k tomu otočit hlavu co nejvíc do kraje a poté postupně pomalu přetáčet paže naopak (v ramenních kloubech, ne jen v loktech) a zároveň i hlavu. Stále takto střídát.



Uvolnění
hrudní páteře
s opřením se
o stěnu

Automobilizace hrudní páteře. ZP: sed na židli s nižším opěradlem (aby dosahovalo pod lopatky). Paže visí volně podél těla. Nádech – lehce se vyhrbit, výdech – tlačit lehce záda přes opěradlo (uvolněně) a pažemi zatlačit také dozadu (bradu také zasunout)

Automobilizace hrudní páteře: sed na židli, kolena se dotýkají stěny, hlava opřená o obě předloktí, které jsou přes sebe. Při nádechu se lehce vyhrbit a při výdechu lehce prohnout. Opakovat několikrát.



Automobilizační cvičení na uvolnění hrudní a horní části bederní páteře,

protahování svalstva šíje a trupových svalů. ZP: klek na čtyři, hlava v prodloužení trupu, horní končetiny opřené o dlaně na šířku ramen (trup s Hk svírá úhel 90°)

1. cvik – při nádechu se co nejvíce vyhrbit (kočičí hřbet), hlava také (ta je dole mezi horními končetinami). Při výdechu se co nejvíce naopak prohnout (hlava se nemusí zaklánět, může zůstat v prodloužení trupu)
2. cvik – při nádechu zvedá v pravém úhlu k trupu paži, rotuje v hrudní páteři, oči sledují prsty ruky. Rameno Hk o kterou se pac. opírá, zůstane nad dlaní, kyčle nad koleny. Při výdechu se vrací paže zpět. Cvičí střídavě pravá a levá horní končetina.



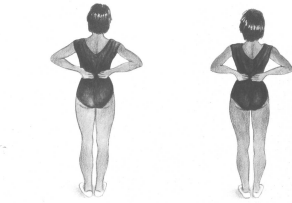
NEMOCNICE BŘECLAV, příspěvková organizace

U nemocnice 1, 690 74 Břeclav

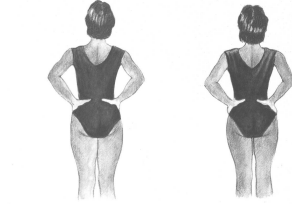
telefon: +420 519 315 111, fax +420 519 372 112, www.nembv.cz

IČO: 00 390 780, DIČ: CZ00390780,

zapsaná v Obchodním rejstříku u Krajského soudu v Brně, oddíl Pr, vložka č. 1233



Uvolnění bederní páteře do záklonu s fixací dlaněmi



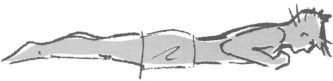
Uvolnění bederní páteře do záklonu s fixací palci

Automobilizace bederní páteře:

1. prsty zafixovat obratel nad blokádou a při stoji snožném se lehce přes prsty prohýbat dozadu (pružit). Prsty pevně drží horní obratel nad blokádou
2. palci zafixovat a pevně držet obratel pod zablokovanou částí. Opět se lehce prohýbat dozadu pružením.



ZP + mírně se zvedáme od podložky, ruce i boky, nezakláníme hlavu a stále se díváme do podložky. Pozor, nesmí dojít k prohnutí v bederní páteři, vhodné je podložení břicha polštářem!



ZP + mírně zvedáme od podložky ruce a hlavu a přitahujeme lokty k hrudníku, lopatky k páteři, nezakláníme hlavu.

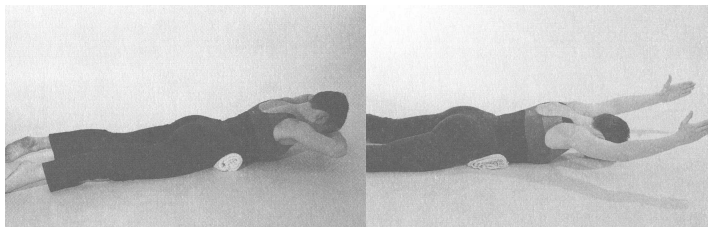


ZP + ruce ve vzpažení, vytahujeme se za rukama - od pasu nahoru a za nohama směrem dolů.

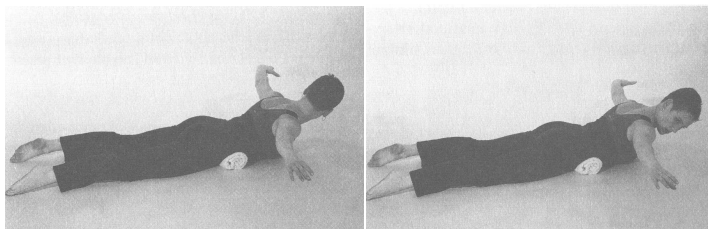
Posilování svalstva zádového:

ZP: lež na břiše, nohy mírně od sebe, ruce složeny pod čelem

1. stáhneme hýžďové svaly, lehce nadzvednout trup i se složenýma rukama pod čelem(hlava stále v prodloužení trupu). S výdechem položit zpět a opakovat
2. stáhneme hýžďové svaly, lehce nadzvednout trup i s hlavou (ta se dívá stále do podložky, nezaklání se), ruce které byly složeny pod hlavou skrčit v loktech a přitahovat lokty k hrudníku a lopatky k sobě a s výdechem povolit
3. stáhneme hýžďové svaly, lehce nadzvednout trup i hlavu a vzpažit ruce a vytahovat se od pasu za rukama a za nohama od pasu dolů, pak s výdechem povolit



Stejný druh cvičení jako obrázky nahoře jen je podloženo břicho (dobré pro lidi, co mají zvýšené prohnutí v bederní páteři)



ZP: lež na břiše s podloženým břichem. Cvik: lehce nadzvednout trup i hlavu a upažit, hlava se střídavě dívá z jedné paže na druhou (hlavu nezaklánět)



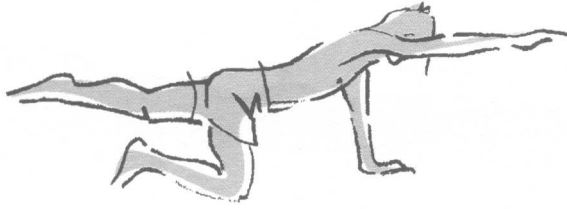
NEMOCNICE BŘECLAV, příspěvková organizace

U nemocnice 1, 690 74 Břeclav

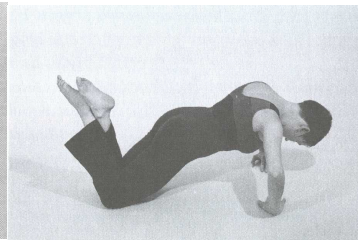
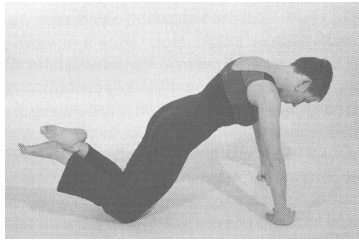
telefon: +420 519 315 111, fax +420 519 372 112, www.nembv.cz

IČO: 00 390 780, DIČ: CZ00390780,

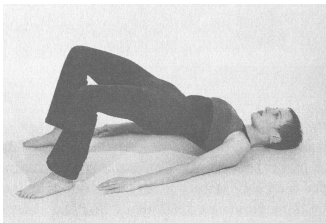
zapsaná v Obchodním rejstříku u Krajského soudu v Brně, oddíl Pr, vložka č. 1233



ZP: klek na čtyři, horní končetiny jsou v 90° s trupem a na šíři ramen, dolní končetiny také v 90° s trupem, také na šíři pánve. Hlava v prodloužení trupu. Cvik: vzpažit pravou horní končetinu a také zároveň levou dolní končetinu zanožit. Chvilí vydržet a pak končetiny vystřídat



Zjednodušené kliky: ZP: klek na čtyři, dolní končetiny posunout dozadu, aby byly v prodloužení trupu, dlaně jsou pevně opřené o zem (prsty směřují dopředu nebo k sobě), hlava je v prodloužení trupu neustále po dobu cvičení. Pokrčíme paže v loktech a uděláme klik



ZP: poloha v leže na zádech s pokrčenýma dolníma končetinami, pevně opřít o chodidla a dát je od sebe.

1. cvik – nadzvedávat pánev a trup
2. cvik – pánev je nadzvednutá a přitahovat a propínat špičky (stavět chodidla na paty a na špičky)

Posilují se svaly trupu, hýžd'ové, břišní a svaly dolních končetin. Protahují se svaly trupu.

