O pohybu 28. 3. 2023 | redakce Vím, co jím

Nedotknete se v předklonu země? Mohou za to zkrácené svaly

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nedotknete-se-v-predklonu-zeme-Mohou-za-to-zkracene-svaly__s10011x20532.html

Tak schválně – stoupněte si a zkuste dosáhnout v předklonu rukama na zem. Nejde to? Pak vězte, že příčinou jsou zkrácené svaly na zadní straně stehen – tzv. hamstringy. Bohužel si tohoto problému 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.

Důsledek doby sedavé

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.

Dle slov fyzioterapeutky tak 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.

Zkrácené svaly trápí i sportovce

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.

Přetíženým svalům přinese úlevu sauna nebo masáž

Při zátěži je možné svalům ulevit masáží, lymfodrenáží nebo saunováním,

případně dalšími vhodně zvolenými procedurami. Zkrácený sval ale i po nich zůstane zkrácený. Zamezit mu dokáže pouze **pravidelné protahování**. Z toho důvodu by měl být strečink součástí nejen každé pohybové aktivity, ale nakonec i každodenním doplňkem a kompenzací pracovní zátěže.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: tiskové materiály FYZIOkliniky

bolest kolen bolest krční páteře bolest lokte bolest mezi lopatkami bolest ruky bolest svalů bolest zad celodenní sezení dlouhodobé sezení nedostatek pohybu protahovací cviky protažení u počítače strečink zánět Achillovy šlachy zkrácené svaly

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz