magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 4. 2. 2013 | jra

Jak cvičit při nemocech pohybového systému?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-cvicit-pri-nemocech-pohyboveho-systemu__s10011x7554.html

Sedavé zaměstnání našemu tělu nesvědčí. Výsledkem je rostoucí počet poruch pohybového aparátu. Jejich účinným lékem i prevencí je právě pohyb. Jen musíte vědět, který je pro vás vhodný.

Onemocnění pohybového sytému jsou po nemocech dýchacích cest druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti. Těchto poruch je celá řada a spadají sem **onemocnění kostí, kloubů** a **svalů**. Mezi nejčastější problémy patří bolesti zad, artróza, artritida nebo osteoporóza.

Pohyb léčí

Pohyb a cvičení musí vždy vycházet z charakteru a rozsahu konkrétního onemocnění. Vyhnout bychom se ale měli pohybu, který prudce a intenzivně zatěžuje kloubní a kosterní systém – například skákání a běhu. Obecně je velmi vhodné **plavání**, protože málo namáhá klouby a pohyby jsou plynulé. Dobré je při plavání pravidelně střídat polohy, aby byly rovnoměrně zatíženy všechny svalové skupiny.

U osteoporózy a artrózy je vynikajícím cvičením **pravidelná svižná chůze**, která udržuje klouby i svaly v aktivitě. Důležitý je však povrch, po kterém se pohybujeme. Ideální je lesní cesta či přírodní pěšina v parku, naopak asfalt a beton určitě vhodné nejsou.

Při bolestech zad je dobré zařadit **posilovací a protahovací cvičení**. Posilovat bychom měli zejména břišní svaly, které mají sklon k ochabování, a pak jejich funkci nevhodně přebírají právě zádové svaly. Zádové svaly jsou zase náchylné ke zkracování, a proto bychom je měli hlavně protahovat.

I u těžších stupňů onemocnění je pohyb výrazným přínosem. Měl by však probíhat pod vedením fyzioterapeuta nebo rehabilitačního pracovníka. Jen odborník dokáže vybrat ty správné cviky a dohlédnout na jejich správné provádění.

Pryč s nadbytečnými kily

Rizikovým faktorem pro velký počet nemocí pohybového aparátu je obezita. **Nižší váha** pomáhá výrazně **ulevit kloubům i kostem**. Pokud potřebujete zhubnout, účinným a bezpečným pohybem je již zmíněné plávání, chůze, ale také cyklistika, cvičení na rehabilitačních míčích nebo aquaerobik.

Ať jste zdraví nebo trpíte některým ze zmíněných problémů, vždy dodržujte základní pravidla pro bezpečné a účinné cvičení: přiměřenost a pravidelnost.

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