



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O pohybu](#) 20. 7. 2018 |  Mgr. Martina Karasová

Aby záda nebolela. Zapojte hluboký stabilizační systém

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Aby-zada-nebolela.-Zapojte-hluboky-stabilizacni-system__s10011x11050.html

S pojmem hluboký stabilizační systém páteře jste se již pravděpodobně setkali. Víte však co se za tímto spojením skrývá? A co se děje pokud nepracuje správně?



Bez stabilizace není pohyb

Funkcí hlubokého stabilizačního systému je **udržet přesné postavení**

jednotlivých segmentů těla vůči sobě a **chránit** je proti zevním silám. Správná aktivace hlubokého stabilizačního systému je důležitá **během všech běžných každodenních aktivit**, ale i při náročném sportovním výkonu. Vyvážená aktivita těchto svalů představuje svalovou souhru, která zabezpečuje stabilizaci páteře během všech našich pohybů.

- Porucha souhry těchto svalů způsobí **svalovou dysbalanci**, která může časem **vést až k bolestem zad**.

Pokud svaly hlubokého stabilizačního systému nefungují správně, práci za ně přebírají svaly povrchové. Čím více práce přebírají povrchové svaly, tím hůře fungují hluboké svaly a vzniká tak začarovaný kruh.

Bez koordinované práce svalů to nejde

Hlavním stabilizátorem páteře je nitrobřišní tlak, který zpevňuje páteř z přední strany. Je vytvořen vyváženou aktivitou svalů trupu a páteře - **bránicí, břišními svaly, zádovými svaly a pánevním dnem**.

- Správná a koordinovaná práce těchto svalů je základním předpokladem pro správnou funkci končetin.

Pokud není trupová stabilizace zapojována optimálně, není vytvořena kvalitní

opora pro provedení pohybů v horních a dolních končetinách. Pak dochází k přetěžování páteře a kloubů a v konečném důsledku i ke vzniku nejrůznějších degenerativních změn.

Víte, k čemu nám slouží bránice?



O bránici asi většina z nás ví, že odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. To je ale jen jedna z jejích funkcí. Má i funkci posturální (udržuje vzpřímené držení těla) a hlavně dechovou. **Dechový stereotyp totiž úzce souvisí se stabilizační**

funkcí těla. Pokud máme chybný dechový stereotyp, máme i špatnou stabilizaci trupu a výsledkem je přetížení páteře a ostatních kloubů.

Když si představíme naši břišní dutinu jako nádobu plnou tekutiny, pak (při své stabilizační funkci) **funguje bránice jako píst**, který, když do něj zatlačíme, zvýší nitrobřišní tlak a trup následně zpevní. Tím se vytvoří pevný rám pro svaly, které umožní pohyb končetin. **Bez této trupové stabilizace bychom**

nebyli schopní vykonat žádný pohyb – zvednout k ústům šálek s kávou ani udělat krok.

- Pokud je tato funkce bránice oslabená nebo nefunguje správně, pak i přes snahu zpevnit nebo posílit střed těla dochází k přetěžování páteře a potažmo k bolestem zad.

Aby záda nebolela, jak to funguje?

Provedeme-li například přednožení v kyčelním kloubu, které provádíme denně několik tisíckrát tak nedojde k zapojení pouze svalů, které vlastní pohyb provádí, ale automaticky se zapojí i ty, které stabilizují jejich úponovou oblast, tj. zádozími svaly ve spolupráci se svaly, které stabilizují páteř z přední strany. Zatímco přednožení je vůlí ovlivnitelné, tak **stabilizační funkce svalů probíhá bez našeho vědomí**, je automatická a nepodílí se na ní jen jeden sval, ale celý svalový řetězec.

Jde o určitý pohybový stereotyp, který je nám lidem vlastní a který jsme si časem vybudovali a přizpůsobili. Svaly se zapojují do všech pohybů a jsou zdrojem značných vnitřních sil, které působí na páteř.

- **Nesprávný způsob zapojení svalů do stabilizace je jedním z**

hlavních důvodů vzniku bolestí zad.

Pokud se rozhodneme stereotyp změnit, opravit chybné řetězení svalových funkcí, můžeme to vůlí ovlivnit, nicméně tato **přestavba bude trvat několik týdnů a pravděpodobně budeme potřebovat pomoc a zejména korekci zvenčí.**

Proč vede porucha stabilizace k bolestem zad?

Stabilizační funkce svalů je v souvislosti s bolestmi zad je předmětem výzkumů již řadu let. Předpokládá se, že nedostatečná stabilizační funkce vede k nepřiměřenému zatížení kloubů a vazů páteře. Není to však nedostatečnost svalových stabilizátorů, která způsobuje přetížení páteře, ale **nadměrná a jednostranná aktivita svalů**, které tuto nedostatečnost kompenzují. Ovlivnění hluboké stabilizace páteře je tak jedním ze základních cílů terapie u lidí s bolestmi zad.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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