



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 4. 4. 2022 | Mgr. Karasová Martina

Co dělat při bolesti krční páteře? Pomoci mohou cviky na uvolnění

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Co-delat-pri-bolesti-krcni-patere-Pomoci-mohou-cviky-na-uvolneni__s10011x20254.html

S bolestmi krční páteře se již pravděpodobně někdy setkala většina z nás. Jedná se o funkčně složitou oblast a mohou se tu projevovat přenesené bolesti z hlavy, ramen, horních končetin, ale i hrudní páteře. Poradíme, jak správně sedět a také několik cviků, jak krční páteř uvolnit.



Krční páteř je nepohyblivější úsek páteře, skládá se ze 7 obratlů, její přirozené zakřivení tvoří prohnutí vpřed – krční lordóza a přechází v páteř hrudní, která je naopak úsekem nejméně pohyblivým, proto je **přechod mezi krční a hrudní páteří velmi namáhanou oblastí.**

Jaké jsou důvody bolestí krční páteře?

Nejčastější příčinou bolesti krční páteře jsou **bolesti z přetížení**, ke kterým může dojít kvůli nevhodné poloze při práci či odpočinku, při sportu, ale i při dlouhodobé psychické zátěži.

Podle nedávných průzkumů má až 70 % lidí [sedavé zaměstnání](#) a doba strávená sezením se neustále zvyšuje nejen v práci, ale i mimo ni. Někteří lidé denně prosedí i 12 hodin. **A právě dlouhodobý sed se zakulacenými zády, zdviženými rameny a předsunutou hlavou u počítače je jednou z nejčastějších příčin bolestí krční páteře.**

Jak správně sedět



- posadte se na židli tak, abyste seděli na sedacích kostech, nikoliv na kostrči
- napřimte páteř, hrudní kost vytáhněte směrem vzhůru, bradu zasuňte lehce ke krku tak, aby hlava byla v prodloužení páteře
- ramena rozložte do šířky a lopatky zasuňte lehce dolů
- dolní končetiny mějte mírně od sebe tak, aby se plosky nohou dotýkaly země
- pokud nedosáhnete na zem, použijte podložku

V této poloze je břišní a hýžděvé svalstvo relaxované a bederní páteř zůstává přirozeně prohnutá vpřed. K udržení přirozeného zakřivení páteře můžete využít bederní opěrku.

Při akutní bolesti pomůže klid a nahřívací polštářek

Nejčastěji se **s takovou bolestí ráno probudíte**, vnímavější jedinci už předcházející den předem tuší, že s jejich krkem není něco v pořádku. Hlava může být v úklonu a při pokusu o napřímení může bolest vystřelovat do hlavy nebo do paže. Chybou by v takové chvíli bylo snažit se krk násilím rozcvičit. **Bolest při pokusu o napřímení je pro nás signál, že se něco děje a má i ochranný charakter** – postižená oblast potřebuje k hojení a uzdravení klid a ne pohyb. **Naordinujte si klidový režim** v takové poloze, která je pro vás úlevná, **zkuste svaly nahřát** např. nahřívacím polštářkem, vyvarujte se ofouknutí z klimatizace nebo okénka auta, a dostatečně pijte.

Cviky na uvolnění krční páteře



Pokud zvládnete, vyzkoušejte následující cvik, pokud ne, vyčkejte s ním do okamžiku, kdy pocítíte úlevu.

Když je bolest opravdu intenzivní, můžete použít i **krční límec**.

Zásuvka v krční oblasti

- posadte se vzpřímeně na židli
- pohybujte hlavou pomalu a plynule dozadu co nejdále jste schopni
- bradu přitom udržujte mírně přitaženou dolů a dozadu
- setrvejte v pozici dvě vteřiny, poté uvolněte a vraťte hlavu zpět do neutrální pozice
- opakujte 8-10x

Následující cviky můžete přidat, až nejhorší bolest pomine nebo jako prevenci

dalším epizodám.

Protažení krční páteře

- pohodlně se usadte
- nohy nechte opřené o zem
- narovnejte se a ramena táhněte směrem dolů
- pomalu začněte hlavou opisovat půlkruh od jednoho ramene k druhému
- oči nechte zavřené a pohyb provádějte volně

Uvolnění šíje na overballu

- overball téměř vyfoukněte
- položte se na záda, hlavu položte na overball
- pomalu otáčejte hlavou ze strany na stranu – nádech na středu, s výdechem otáčejte do stran

Kdy vyhledat odbornou pomoc

Odborníka byste měli navštívit, pokud se ani po týdnu vaše bolesti nemírní, nebo pokud současně s bolestí pociťujete brnění horních končetin, lopatky nebo hlavy. Lékaře vyhledejte také, pokud vaše potíže provází horečka, nevolnost nebo zvracení.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe - autorka textu je fyzioterapeutka

[bolest krční páteře celodenní sezení cvičení na krční páteř cviky na krční páteř](#)
[dlouhodobé sezení jak správně sedět krční páteř příčiny bolesti krční páteře](#)
[uvolnění krční páteře zdravé návyky](#)

Copyright © 2025

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