magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 7. 10. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Boj proti vypouklému břichu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Boj-proti-vypouklemu-brichu__s10011x9398.html

Gratuluje vám okolí k těhotenství a vy už přitom máte nějaký ten pátek svého drobečka doma nebo se na něj zdaleka ještě ani nechystáte? Přitom poctivě a pravidelně sportujete, jíte zdravě a jediné, co na vaše úsilí nereaguje, je právě vaše bříško? Nezoufejte, nemusí to být vaše chyba. Co může být příčinou?



Diastáza

Nejčastěji k ní dochází v těhotenství - jak miminko v děloze roste, dochází k roztahování břišních svalů a ke změně rozložení orgánu v pánvi a břiše. **U mnoha žen se před a po porodu objeví diastáza (rozdvojení) přímého svalu břišního.** Přímý břišní sval má svou pravou a levou část, které jsou navzájem spojené vazivem, tato oblast se nazývá linea alba. **Diastáza znamená, že se sval rozpojil a zanechal oblast spoje slabou. Bříško bývá viditelně vyklenuté.**

Tato situace může být nebezpečná nejen hrozící kýlou v oslabené oblasti, ale také je ohrožena stabilita páteře, protože jsou oslabeny hluboké břišní svaly. **Dochází totiž k narušení celého stabilizačního systému páteře. Častým problémem pak jsou bolesti zad, zejména bederní oblasti.** Chybou by bylo začít posilovat přímé břišní svaly, rozestup by se ještě zvětšoval. **Doporučuje se tedy začít s posílením středu těla, tzv. core.**

Dysfunkce hlubokých svalů středu těla

Tyto svaly se podílejí na udržení vzpřímeného trupu vůči gravitační síle a to během všech aktivit - při chůzi, běhu, stoji a sedu. **Jejich funkcí je přesné postavení hlavy, páteře a jejích kloubů a pánve vůči sobě.** Mezi tyto

svaly patří příčný sval břišní, krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, bránice a pánevní dno. Jejich správná aktivace je nezbytná během všech každodenních aktivit. **Svaly by se v ideálním případě měly aktivovat automaticky a tak chránit páteř proti nepřiměřené zátěži.**



Pokud dojde k poruše souhry těchto svalů, dojde ke svalové nerovnováze a následně k potížím jako jsou bolesti zad, výhřezy meziobratlové ploténky nebo blokády jednotlivých úseků páteře. **Pokud svaly nepracují správně, přebírají jejich činnost svaly povrchové, tím však ještě více ztrácí funkčnost hluboké svaly a vzniká tak začarovaný kruh.** Obrazem takové dysfunkce může být právě vypouklé břicho. Jak z kruhu ven? Zapomeňte na zkracovačky a předkopávání nohou. Místo toho se zaměřte na posílení středu těla.

Hyperlordóza

Takto označujeme nadměrné prohnutí v bederní oblasti, často současně dochází k naklopení pánve vpřed a „vystrčení“ hýždí. **Příčinou je slabé břišní svalstvo, které nedokáže udržet páteř v neutrální poloze a ta se vyklene vpřed.** Často se vyskytuje u hypermobilních (nadměrně pohyblivých)

jedinců. Na páteř je vyvíjen velký tlak a dochází také k bolestem v dané oblasti. Toto držení těla zhoršuje např. nošení vysokých podpatků, sedavý způsob života nebo nedostatečná pohybová aktivita.

Dá se zlepšit **cviky** zaměřenými na **uvolnění bederní páteře**. Současně je nutno dostatečně **posílit a zpevnit břicho.**

Všechny tři výše popsané stavy se velmi často vyskytují současně, mohou se ale objevit i samostatně.

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