magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 9. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Každý to zažil. Jak předcházet bolestem zad?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kazdy-to-zazil.-Jak-predchazet-bolestem-zad__s10012x19423.html

Až 90 % dospělé populace má během svého života zkušenost s bolestmi zad, z toho polovina minimálně jednou ročně. Předcházet těmto potížím může být nejjednodušší způsob, jak se s nimi vypořádat. Jak na to?

Hýbejte se

Pokud vás někdy bolela záda, asi víte, že v prvních dnech je vám nejlépe v klidu. Pár dní odpočinku skutečně může pomoci, ale z dlouhodobého hlediska

vám právě **pravidelný pohyb může od bolesti ulevit** a pasivní polehávání není žádoucí. Nedostatek pohybu totiž způsobuje změny, které se projevují primárně úbytkem svalové hmoty, zkracováním svalů nebo dokonce přeměnou svalové tkáně ve vazivo. To vše může vést ke **svalovým dysbalancím a bolestem zad**.

Hlídejte si váhu

Zvýšená tělesná hmotnost nadměrně zatěžuje svaly a páteř. Často navíc bývají u osob s nadváhou či obezitou povoleny břišní svaly, což opět **vede ke špatné stabilizaci páteře, nerovnoměrnému rozložení sil** a tím pádem k vadnému držení těla a bolestem zad.

Buďte v klidu

Ač se to nezdá, stres a psychické vypětí je jednou z nejčastějších příčin bolestí zad. Nejhlubší vrstvy svalů páteře jsou totiž **ovlivněny limbickým systémem, který odpovídá za naše emoce**. Jakýkoliv negativní prožitek může zhoršit funkci těchto svalů a následně vést ke vzniku bolestí v oblasti zad.

Spěte ve správné pozici

Pokud se ráno probouzíte bolaví a rozlámaní, je načase **řešit matraci, polštář a pozici, ve které spíte**.

- Ideální je spát na zádech s malým polštářkem pod hlavou a matraci zvolit tak, aby rovnoměrně rozložila váhu vašeho těla a aby se mu přizpůsobila.

Naopak zcela **nevhodná je poloha na břiše**, kde trpí především krční páteř.

Pozor na držení těla

Tělo má být vzpřímené, hlava tažená temenem vzhůru, brada zasunutá lehce ke krku. Ramena táhneme dolů a od sebe. Pánev by měla být v první polovině židle, naklopená mírně vpřed a dolní končetiny mírně od sebe tak, aby se plosky nohou celou svojí plochou dotýkaly země. Mohou být také zapřeny o pevnou podložku. V této poloze je **břišní a hýžďové svalstvo relaxované** a bederní páteř zůstává přirozeně prohnutá vpřed.

Těžké věci zvedejte s rozmyslem

Pokud potřebujete zvednout těžší předmět ze země, vždy si k němu **nejdřív podřepněte**, navalte ho co nejvíc na sebe, ať je těžiště předmětu co nejblíže těžišti vašeho těla, zaktivujte svaly středu těla a až poté se napřimte a pomalu zvedejte.

Posilte střed těla

Věnujte svou pozornost a energii svalům hlubokého stabilizačního systému páteře, neboli core. Tyto 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 meziobratlových plotének 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.

Pořiďte si batoh

Podle odborníků bychom neměli dlouhodobě nosit zátěž **větší než 15 % naší tělesné hmotnosti**. Kromě přiměřené zátěže je však důležité i její rozložení, proto volte raději batoh než tašku. Pokud z jakýchkoliv důvodů batoh nosit nemůžete, střídejte při nošení kabelky strany nebo noste **tzv. crossbody**, tedy tašku zavěšenou křížem přes tělo. Popruh tašky či brašny by pak měl být spíše

širší, ideálně vyztužený.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz