magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 5. 5. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Na rozdíl od skoliózy vadné držení těla můžete napravit snáz

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Na-rozdil-od-skoliozy-vadne-drzeni-tela-muzete-napravit-snaz__s10012x20560.html

„Stůj rovně!“ „Nehrb se!“ Schválně, kolikrát jste tyto věty slýchali od svých rodičů vy? I když vás dost možná tehdy ta slova štvala, jedno je jisté, správné držení těla je pro zachování zdraví našeho pohybového aparátu opravdu důležité. Nesprávné držení může být jednak příčinou bolesti zad, ale může způsobit i špatné zakřivení páteře, jako je skolióza či hyperkyfóza.

Pojmem držení těla je označován hlavně **tvar a zakřivení páteře, stav svalstva, ale patří sem i aktivita nervosvalové činnosti**.

- Při správném držení těla je **vyvážený tah svalů, které nejsou ani**

přetěžované ani ochablé. Hlava je vzpřímená, není ani předkloněná ani zakloněná, brada není tažena vzhůru. Ramena jsou v jedné rovině s pánví, lopatky nevystupují z obrysů hrudníku. Páteř má zachované, ale nikoli přehnaně zvýrazněné, přirozené křivky. Břicho není vtažené, ale není ani výrazně vystouplé oproti zbývajícím částem těla.

Držení těla je aktivní děj, je to vlastně spíš nesení těla než pasivní držení. Vadné i správné držení je pojem poměrně subjektivní. Každý máme trochu jiné zakřivení páteře, jiný tvar ramenních, kolenních nebo kyčelních kloubů. Proto i ideální držení těla se může u každého z nás lišit.

Vadné držení těla

Vadné držení těla může mít původ v mnoha faktorech:

- nevhodné pohybové aktivity v dětství
- nedostatečná nebo nadměrná pohybová zátěž
- dlouhodobé sezení v nevhodných polohách
- genetická zátěž
- duševní rozpoložení

Společnou příčinou vadného držení těla jsou **svalové dysbalance, kdy některé svaly jsou oslabené, v následku čehož neplní svoji funkci a**

přetěžují svaly jiné, které jejich funkci částečně přebírají. Ne vždy také platí, že sportovci mají držení těla ideální. Právě naopak, u některých sportů, kde je trénink příliš intenzivní a jednostranný, dochází k nesprávným pohybovým návykům. Nekompenzované cvičení ještě více napomáhá k vadnému držení těla nebo dokonce může vést k poškození páteře.

Jaké je přirozené zakřivení páteře?

Naše páteř je přirozeně esovitě prohnutá, má krční lordózu, hrudní kyfózu, bederní lordózu a křížová kost je opět kyfotická. Tato zakřivení mají svůj důvod. **Páteř musí být pružná, aby vyrovnala nárazy vznikající při chůzi a chránila mozek i vnitřní orgány před otřesy a právě tato zakřivení jí to umožní.** Dojde-li k vychýlení některé části nesprávným směrem, hovoříme pak o vadách páteře, resp. o patologickém zakřivení páteře.

Vady páteře

Rozeznáváme různé druhy **nesprávného zakřivení páteře.** Zakřivení, kde jsou zdůrazněné křivky v předozadní rovině se nazývá hyperlordóza, případně hyperkyfóza. Kyfóza je prohnutí páteře vzad, lordóza je prohnutí páteře vpřed. Mohou být výraznější obě křivky nebo jen jedna. Jsou ale i zakřivení páteře, kde jsou křivky oploštělé. Tato páteř nemusí tlumit dopady dostatečně a můžou jimi pak trpět jiné klouby nebo části těla.

Skolióza páteře postihuje častěji dívky

Jedním z nejčastějších patologických zakřivení páteře je bezesporu skolióza. Jedná se o vybočení páteře v čelní rovině. **Páteř je trvale (strukturálně) vychýlena do stran, jednotlivé obratle jsou pootočené kolem své osy.** Nejčastěji bývá skolióza diagnostikována u dětí kolem deseti let, přičemž dívky postihuje zhruba třikrát častěji. Způsob léčby závisí na stupni skoliózy. Lehčí formy se řeší intenzivním cvičením, případně korzetováním, u těžších je někdy nutná operace. Podle toho, na jakou stranu je páteř vychýlena, mluvíme o dextroskolióze (zakřivení doprava) nebo sinistroskolióze (zakřivení doleva).

Skolióza, hyperkyfóza i hyperlozdóza nebo aplanace křivek páteře jsou strukturální změny páteře, které nemůžeme jen tak hned změnit. Lze to, ale proces je zdlouhavý a náročný a ne vždy úspěšný. Na rozdíl od **chabého nebo vadného držení těla, které s pomocí korekce můžeme změnit okamžitě.** Stačí trochu lépe začít vnímat své tělo a ze začátku si častěji připomínat jeho správně držení či nošení.

Jak upravit držení těla?

Pouze aktivně, prací na sobě. Žádný zázračný korektor za vás tu práci neudělá. Pro začátek je vhodné vyhledat fyzioterapeuta, protože pokud jste roky zvyklí své tělo nějak nést, může pro vás být obtížné najít tu správnou pozici. Fyzioterapeut vám může pomoci i s cílenými cviky ke korekci a úpravě vašeho držení těla. Nedílnou součástí léčby je také úprava režimu. Je vhodné zařadit všestranné pohybové aktivity a také omezit dobu strávenou u počítače nebo před televizní obrazovkou.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: http://www.fyzioterapiepro.cz; vlastní praxe

bolest zad celodenní sezení držení těla fyzioterapie pohybové návyky pohybový stereotyp vady páteře

---

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