



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 15. 6. 2023 | redakce Vím, co jím

Tipy, jak přežít dlouhé cestování ve zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tipy,-jak-prezit-dlouhe-cestovani-ve-zdravi__s10012x20591.html

Prázdniny a dovolené se blíží. A s nimi i hodiny strávené za volantem, v autobuse nebo letadle, které bývají těmi nejméně vzpomínanými chvílemi z celé dovolené. Jak si je zpříjemnit a nemít po úmorné cestě „celé tělo rozlámané“?



Stovky až tisíce kilometrů ve strnulé pozici si vybírají svou daň především u řidičů. Hodiny strávené v jedné poloze.

„Za volantem jsou nuceni držet trvale hlavu předsunutou a zároveň

mít horní krční páteř v mírném záklonu. Takové svalové strnutí po dlouhou dobu může ústít v blokádu [krční páteře](#), která způsobuje nepříjemné bolesti hlavy, migrény, hučení v uších nebo pohybující se světélka v zorném poli,” říká Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Trpí nejen nohy

Své si ale vytrpí i spolujezdci nebo cestující v autobuse či letadle, protože statické, i několikahodinové sezení ve stísněném prostoru je náročné především pro naše nohy, které mají tendenci tuhnout a otékat. Ozvat se může i naše kostrč, které dlouhodobé sezení také příliš nevyhovuje. A na celkové pohodě obvykle nepřidá ani poloha ve spánek, pokud cestujeme v noci.

7 triků, jak předejít potížím při cestování

1. Seřídte si sedadlo

Ačkoli sedadlo v autě neumožňuje řidiči dodržet pravidla zdravého vzpřímeného sedu, lze jej nastavit do polohy, která se ideálu blíží nejvíc a na bezpečnosti či pohodlí nijak neubírá. Určitě se vyplatí sedadlo seřídít ještě před cestou.



„Úhel, který svírá opěradlo se sedákem, by měl dodržet rozmezí 95 až 100 stupňů. Při takto napřímeném sedu řidič nejlépe vnímá chování vozu, případně čelí únavě nebo dokonce mikrosnátku a je účinně chráněn bezpečnostním pásem. Správná vzdálenost sedadla od volantu se dá jednoduše změřit natažením paže – ruka by se měla horní hrany volantu dotýkat zápěstím. Další důležitý prvek sedačky je opěrka hlavy, její horní okraj nesmí být nižší než linie ucha pasažéra, jen tehdy snižuje napětí svalů krční páteře a ramen a je bezpečnou oporou šíje a hlavy,“ doporučila Iva Bílková.

2. Za volantem se protahujte

Během jízdy autem by měly být samozřejmostí krátké zastávky, na nichž řidič uleví očím, myslí a protáhne tělo mimo vozidlo. Nejlépe každých 45 minut, maximálně však po hodině a půl. Jednoduché cviky proti bolestem páteře lze provádět i za jízdy.

„Tzv. zásuvka vsedě uvolní ztuhlé šíjové svaly a blokády krční páteře i ve vozu. Principem je pozvolné zatažení brady vzad, jako když zasouvá želva hlavu do krunýře, a vytahování se ke stropu. V maximálním zatlačení brady vzad setrvejte 2-3 vteřiny a volně dýchejte, nezvedejte ramena,“ popsala Iva Bílková.

Při čekání na semaforu nebo v koloně, kdy není nutné držet volant, je možné napřímit páteř tlakem dlaní do stehen. *„Ramena jsou stažená dolů, bedra mírně dopředu, dlaně položené na stehnech. S dlouhým výdechem pusou zatlačte rukama do stehen a „odtlačte“ se za hlavou vytaženou co nejvýše, napřimte páteř, hlavu vytáhněte co nejvýše a bradu zasuňte mírně zpět k páteři,“* doplnila fyzioterapeutka. Při pauzách na pumpě nebo odpočívadle pak sníží napětí zad záklony v bedrech vestoje (ruce jsou na pánvi a pohled se záklonem trupu směřuje do nebe).

3. S klimatizací opatrně

Nejen v autech je nadužívání klimatizace nejčastější chybou. Optimální rozdíl venkovní a klimatizované teploty by měl činit pět stupňů Celsia, přičemž ve voze by neměla teplota klesnout pod 21 stupňů. Kvůli suchosti vzduchu se doporučuje mít klimatizaci zapnutou pouze 15 minut v kuse.



Chlad z klimatizace je nebezpečný i kvůli svalovým ztuhnutím. Když se ke staženým trapézovým a jiným šíjovým svalům z chladného prostředí přidá strnulé držení hlavy za volantem, hrozí, že se člověk ráno probudí s akutní bloádou krku, hrudní páteře nebo žeber.

4. Hydratujte oči

Mnohahodinová jízda za volantem často působí na pálení a vysychání očí.

Umělé slzy zamezí [pálení a vysychání očí](#) a pomohou řidiči lépe se soustředit na provoz. Nečekejte, až se příznaky objeví, důležité je hydratovat oči ještě předtím a případně použít umělé slzy opakovaně v průběhu cesty.

5. Udělejte si pohodlí

Bolavým svalům a kloubům z dlouhého cestování pomáhá předcházet také řada pomůcek, které jsou na trhu běžně dostupné.

„Do letadla a nočních autobusů bych doporučila krční polštář pro podporu hlavy při odpočinku. S ním lze předejít přetížení či zablokování krční páteře, bolestem hlavy a dalším potížím. Pokud někoho trápí bolesti kostrče, existují i nafukovací polštářky pro sezení. Pokud cestující (i řidič) cítí bolesti zad, může si pomoci stočenou dekou vloženou za záda v úrovni pasu,“ poradila Iva Bílková.

6. Zacvičte si

V případě, že člověk trpí na [otékání dolních končetin](#), měl by před delší cestou dopravními prostředky zvážit **kompresní podkolenky**. V letadle i autobuse, pokud je to jen trochu možné, vstávat alespoň co hodinu a projít se v uličce.

Zacvičit si může i vsedě na svém místě. Ideální je pro tyto účely **žilní gymnastika**. Chodidla opřete o podlahu a stavte je na patu a špičku, můžete střídat i nohy – jedna na špičku, druhá na patu a opačně. Cviky můžete provádět opakovaně, v různém tempu.

7. Žvýkejte

Při vzletu a přistávání letadla, ale i při stoupání či klesání autem ve vysokých horách trápí mnoho lidí nepříjemné, někdy až velmi bolestivé zalehnutí uší. Pomoci může žvýkání nebo si zacpěte nos a snažte se vydechnout. Jak dodává fyzioterapeutka: „*Zvládnou ho i malé děti a ještě to může být legrace.*“

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://fyzioklinika.cz/>

[bolest hlavy](#) [bolest krční páteře](#) [cestování](#) [dlouhodobé sezení](#) [otoky nohou](#)
[protahovací cviky](#) [suché oči](#) [žilní gymnastika](#)

Copyright © 2024

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