

# CVIČENÍ PŘI BOLESTECH OD KRČNÍ PÁTEŘE



1a



1b

**Cvičení a správná pohybová životospráva jsou nutnými doplňky každé léčby bolestí od krční páteře. Jedině pravidelné a dlouhodobé cvičení je účinné.**

**Uvádíme zde základní cviky. Podle ordinace lékaře může kvalifikovaná instruktorka cvičební program rozšířit s ohledem na zvláštnosti jednotlivého pacienta. Při cvičení nespěchejte. Cvičte klidně a pomalu. Cvičte zvolna, tahem, nikoli švihem. Cviky nesmějí vyvolávat větší bolest, než jakou běžně pociťujeme. Cvik, který vyvolává větší bolest, děláte buď nesprávným způsobem, nebo pro vás není vhodný.**

**Krční páteř je součástí celé páteře, proto je třeba nacvičit správné držení celého těla.**

**Dýchejte nenásilně, pravidelně, nezadržujte dech.**

**Způsob provedení cviku je právě tak důležitý jako cvik sám.**

**Cvičení není samoúčelné. Má vést k lepšímu ovládnutí krční páteře při denních úkonech, při práci, při sportu atd. Jednotlivé cvičební pohyby si můžete bez obtíží zacvičit i mezi prací.**

**Správné provedení cviků a všech pohybů vyžaduje schopnost ovládat přesně činnost svalů, umět přejít plynule z klidu do činnosti a naopak. Pro správné držení šíje a ramen je třeba určitými svaly pracovat, jiné však uvolnit, aby správné držení dovolily.**

## Začneme proto nácvikem uvolňování — relaxací

1. Lehněte si na záda, nejlépe na zem na pokrývku, pod hlavu si můžete dát polštářek.

Sevřete pěsti, zdvihněte hlavu (dívejte se na nohy), stiskněte hýždě, ohněte špičky nohou směrem ke kolenům, paty tlačte opačným směrem (obr. 1a). Vydržte tak několik sekund.

Položte pomalu hlavu, zavřete oči, přestaňte ohýbat špičky nohou a svírat hýždě a pěsti, ležte bez pohybu (obr. 1b). Snažte se vnímat, jak vaše svaly zvláchněly. Nemáte-li takový pocit, představte si někoho, kdo už dlouho leží na slunci, nebo kočku, rozloženou na polštářích. Snad vám taková představa přiblíží pojem relaxace. Celé opakujte 3krát až 5krát.



2a



2b

## Následují dva posilovací cviky

2. I při tomto cviku ležíte na zádech. Nadzdvihněte nepatrně hlavu. Lze to dělat dvojím způsobem. Buď přitáhnout bradu k hrudi (obr. 2a), nebo vysunout bradu kolmo vzhůru (obr. 2b). Vyberte si ten způsob, který není bolestivý a nevyvolává nepříjemné pocity. V této poloze pak přetáčejte hlavu vpravo a vlevo.

Opakujte cvik na každou stranu 5krát, postupně přidávejte až do 20 cviků.

Jestliže vám přetáčení hlavy vyvolává nevolnost, hlavu jenom nadzdvihněte a vydržte tak 5 sekund a postupně déle. Hlavu pomalu položte, ramena nechte volně rozložená na podložce, nevytahujte je ani směrem ke stropu, ani směrem k hlavě. Také svaly v obličeji nechte klidné, nezatínějte zuby.

Cvik opakujte 3krát, přidávejte do 10.

3. Lehněte si na břicho. Paže položte podél těla, dlaně přetočené k podložce. Ramena nadzdvihněte mírně od podložky. Také hlavu nepatrně nadzdvihněte a pomalu ji přetáčejte vpravo a vlevo. Snažte se při každém pohybu přetočit hlavu o kousíček dále, ale bez násilí. Hlavu můžete nadzdvihnout tím způsobem, že vysunete hlavu dopředu a díváte se před sebe (obr. 3a) nebo oddálíte rovnoměrně čelo i bradu od podložky a díváte se kolmo dolů (obr. 3b). Volte tu polohu, která vám přinese větší úlevu.

Vzbuzuje-li vám přetáčení hlavy nevolnost, cvičte jen na výdrž. Budete-li hlavu přetáčet, přetočte ji 3krát ke každé straně, pak ji položte, celkově se uvolněte.

Celý cvik opakujte 5krát.

Během cvičení postupně přidávejte přetočení bez odpočinku až do 10 ke každé straně. Pokud cvičíte pouze na výdrž, začněte s výdrží 3 až 5 sekund. Pak hlavu položte, uvolněte a začněte znovu, celkem 10krát. Výdrž postupně prodlužujte na 10 až 15 sekund.



3a



3b

## Cviky pro správné držení hlavy

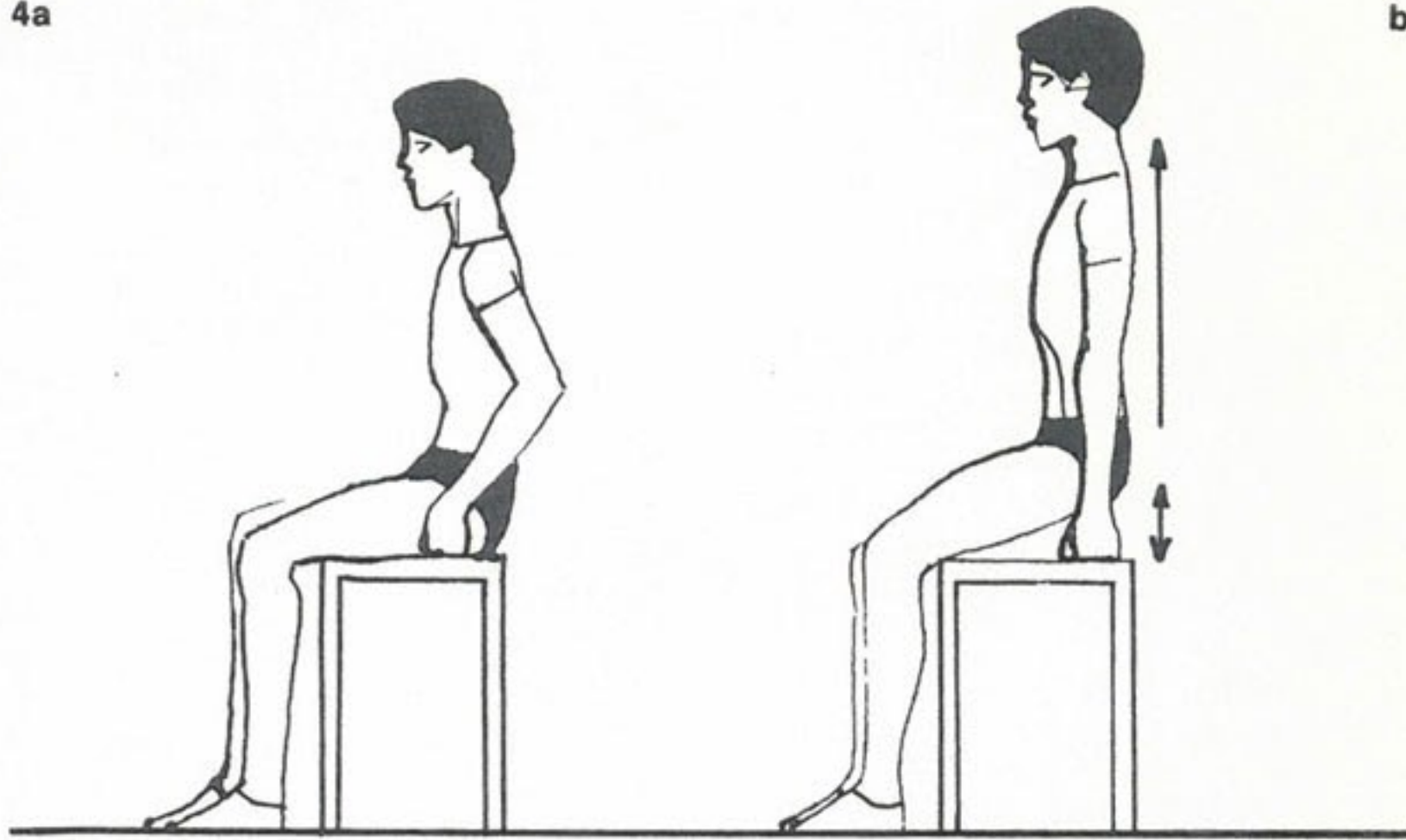
4. Tento cvik je zvláště náročný, protože si při něm máte uvědomit správné držení trupu, šíje a hlavy.

Dejte si na židli složenou pokrývku. Posadte se tak, abyste měli hýždě stažené pod sebe: břicho a žaludek máte zatlačeny zpět, hrudník vyklenutý dopředu, bradu zasunutou zpět, týl hlavy vytažený vzhůru. Paže visí podél těla.

Poté opřete pěsti těsně vedle boků o sedadlo (pokrývku jste si tam dali proto, aby vás klouby netlačily), napněte paže v loktech, stlačte ramena dolů. Hýždě se nadzvednou od sedadla, trup s hlavou se vysune asi o 10 cm do výše (cvik lze přirovnat ke vzporu na bradlech). Hýždě se nesmí vysunout dozadu, záda se nesmí zakulatit, brada musí zůstat zasunutá dozadu a dolů. Držení těla musí zůstat při vzporu stejné jako při výchozím sedu. V klidu i při vzporu má být dlouhá osa trupu i šíje svislá. Nepomáhejte si nohama.

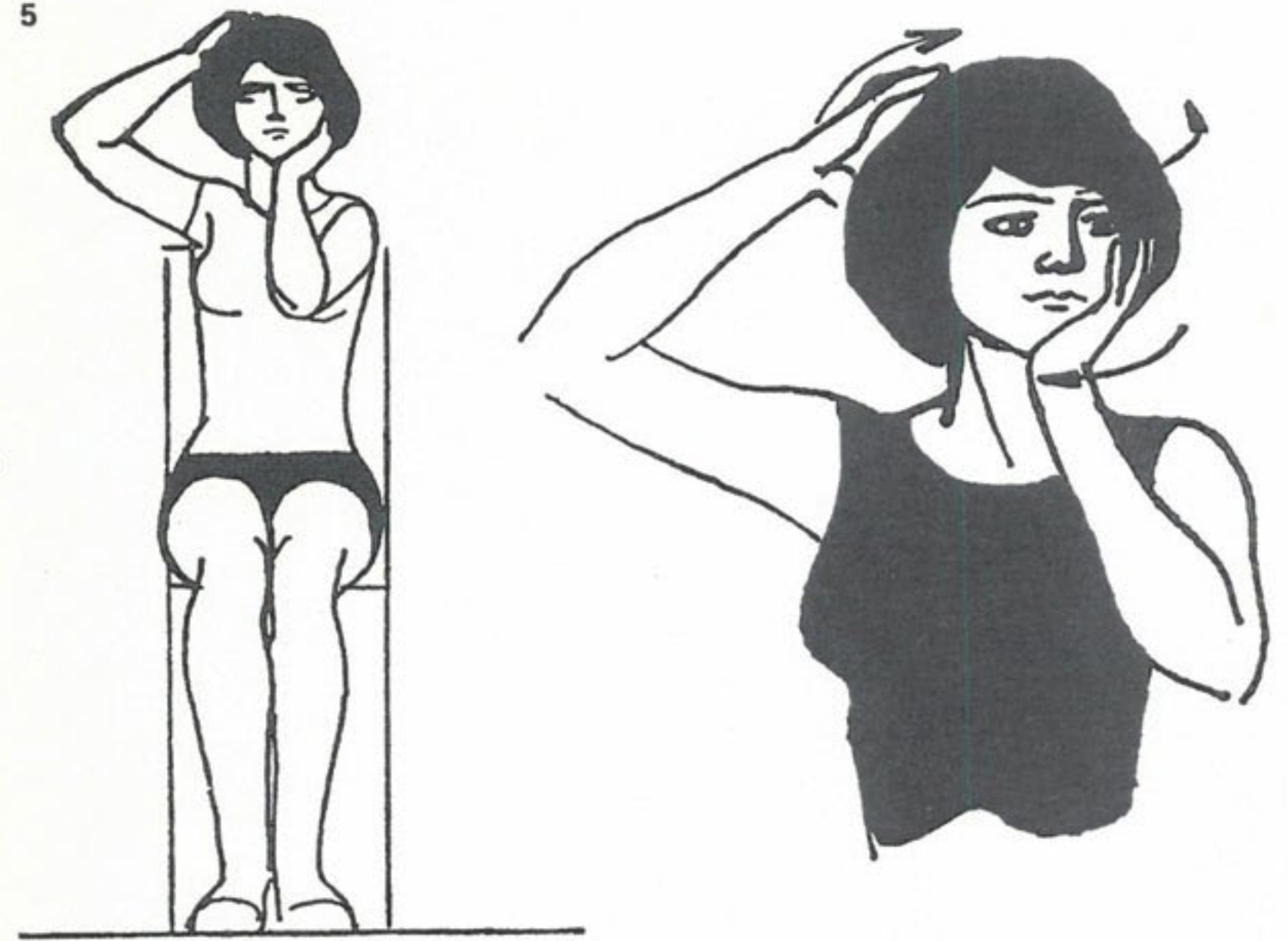
Ve vzporu udělejte výdrž podle vlastní výkonnosti 2 až 5 sekund, dosedněte, upravte znovu držení těla, opakujte 5krát.

4a



b

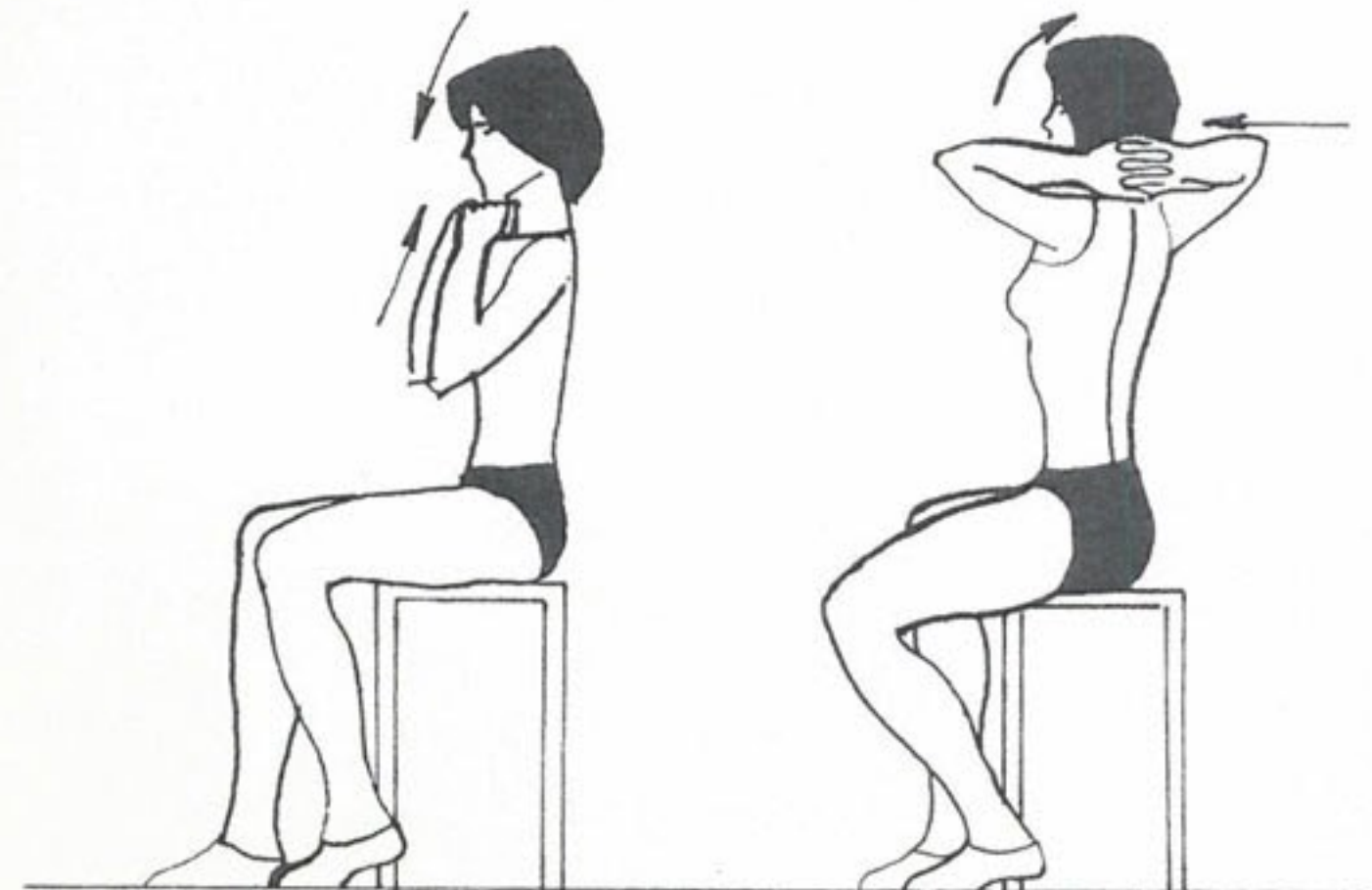
5



5. Sedíte, dívejte se co nejdále před sebe na podlahu. Pravou dlaň položte nad pravé ucho poněkud dozadu. Levou dlaň položte na levou dolní čelist prostředním prstem k ušním lalůčku. Podívejte se usilovně, ale pouze pohybem očí, doleva dozadu (obr. 5). Snažte se otáčet hlavu pomalu tímž směrem. Rukama pohybu braňte, takže svaly budou pracovat, pohyb však neprovedete. Pozvolna tlak rukou i hlavy uvolněte a ruce spusťte a otočte hlavu zvolna doleva. Vraťte hlavu do původního postavení. K jedné straně 3krát, přeměňte držení rukou a 3krát k druhé straně.

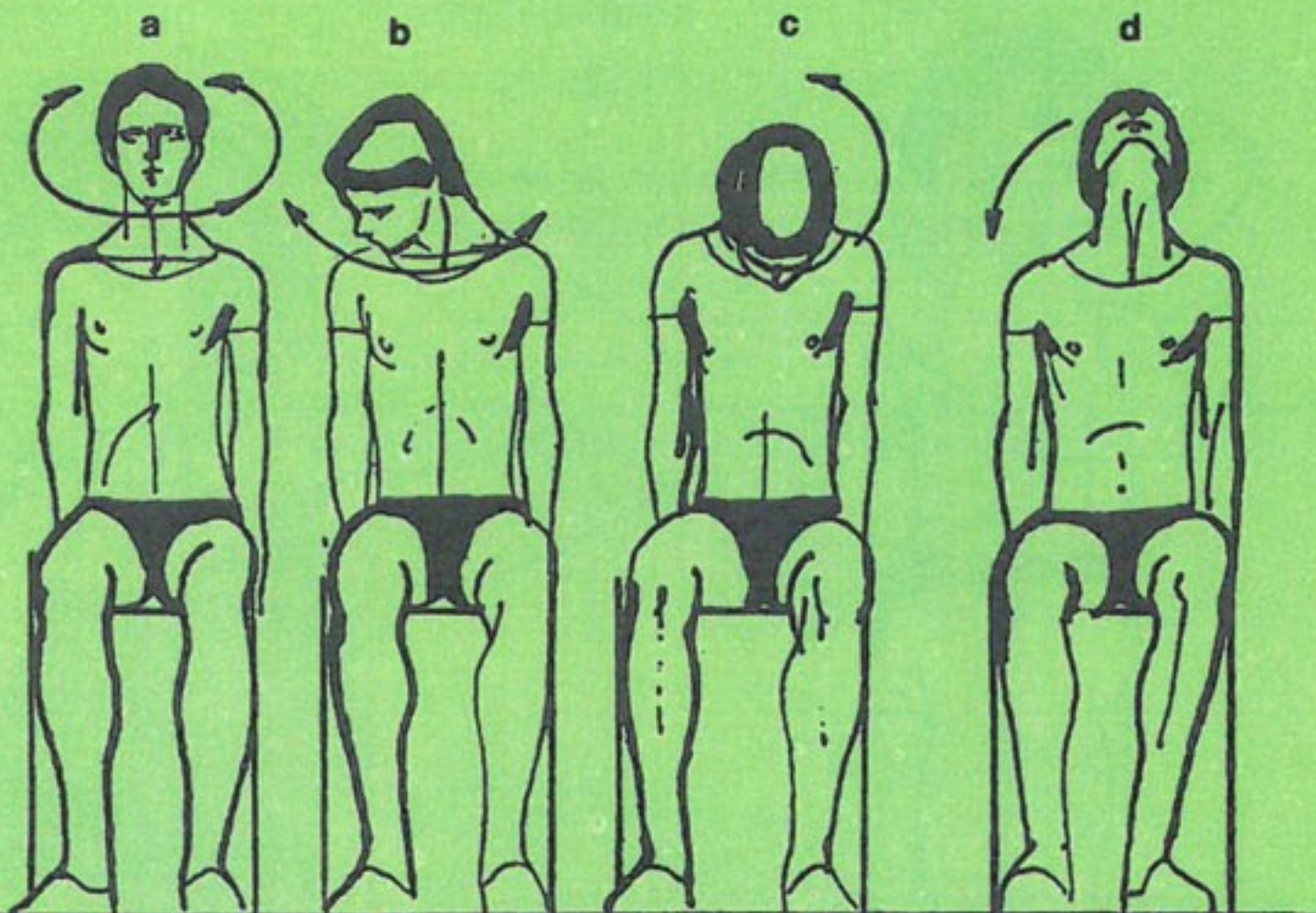
6. Dejte si na židli složenou pokrývku. Posadte se tak, abyste měli hýždě stažené pod sebe; břicho a žaludek máte zatlačeny zpět, hrudník vyklenutý dopředu, bradu zasunutou zpět, týl hlavy vytažený vzhůru. Propleťte prsty rukou, jejich hřbetem si podepřete bradu. Ramena spusťte dozadu a dolů, co nejdále od uší. Rukama tlačte vzhůru, bradu tlačte směrem do důlku mezi klíčními kostmi (ústa držte zavřená). Síla rukou i hlavy musí být stejná, takže pohyb nenastane. Vydržte tlak 3 až 5 sekund, pak zvolna mírněte současně tlak hlavy i rukou. Hlava se nemá pohnout. Ruce složte do klína, dokonale uvolněte přetrvávající svalové napětí. Poopravte držení těla jako na začátku tohoto cviku. Propleťte znovu prsty rukou a založte je za krk tak, aby malíkové hrany byly pod okrajem lebky. Ramena stáhněte dozadu a dolů, abyste měli místo na dlaně za krkem. Snažte se hlavu zaklonit, jako byste se chtěli podívat na strop, ale ruce pohyb nedovolí. Vydržte tlak 3 až 5 sekund, pak zvolna zmírněte současně tlak hlavy i rukou. Hlava se nemá pohnout. Ruce složte do klína, uvolněte neúčelné svalové napětí, zvláště v oblasti šíje. Poopravte držení hlavy i těla a pokračujte první fází cviku. Celé zopakujte 2krát až 3krát.

6a



b

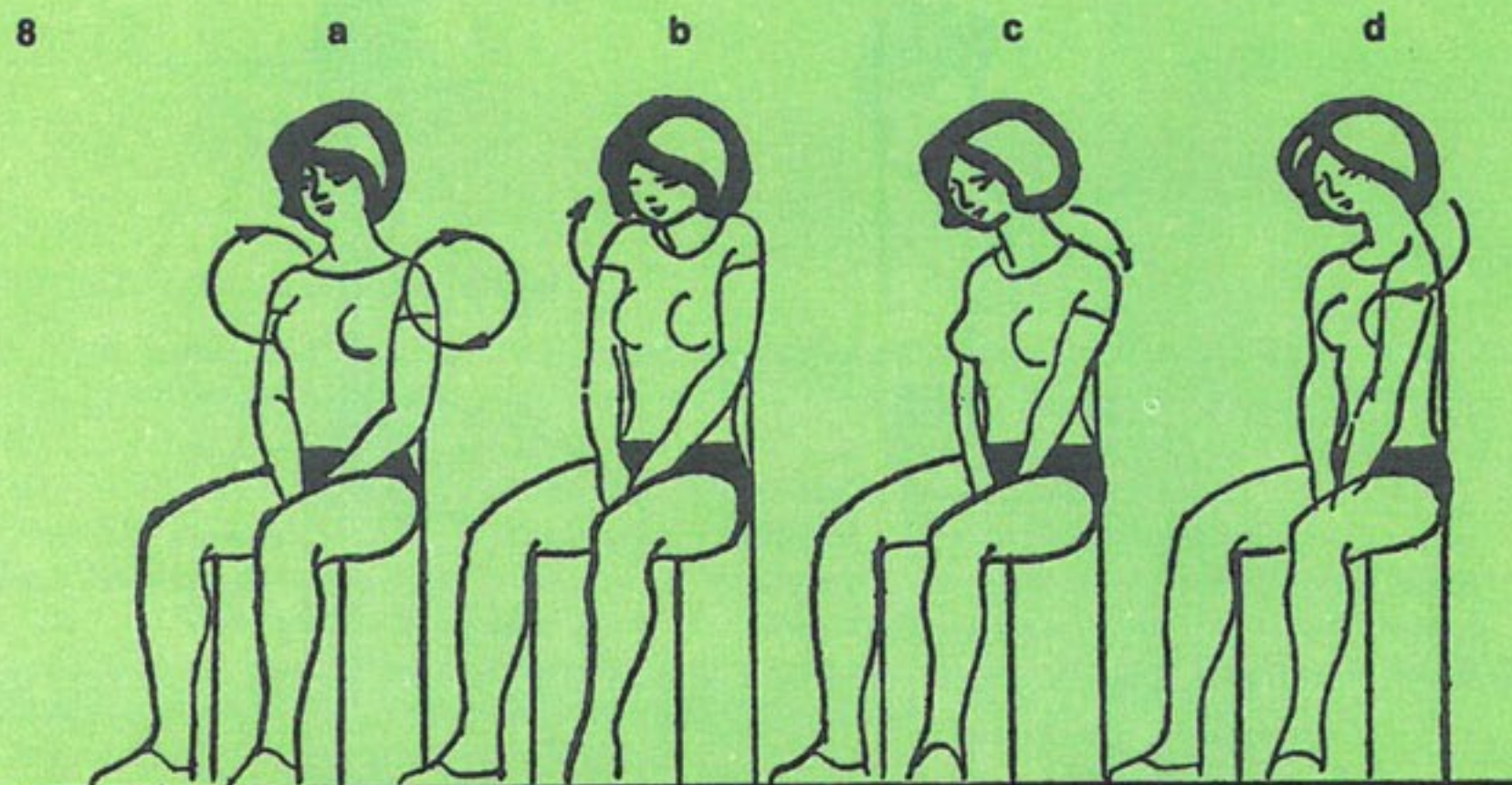
7



#### Další cviky slouží ke zvýšení pohyblivosti

7. Sedíte zpříma, ramena rozložíte do šířky, stáhněte je dozadu a dolů. Pomalu opište hlavou kroužek. Nesnášíte-li záklon hlavy, opisujte jen půlkruh bradou od ramene k rameni. Přechod mezi těmito dvěma body vede přes hluboký předklon hlavy (brada k jamce mezi klíčními kostmi). Udělejte 3 kroužky ke každé straně nebo 5 polokroužků (obr. 7a, b, c, d).

8



6

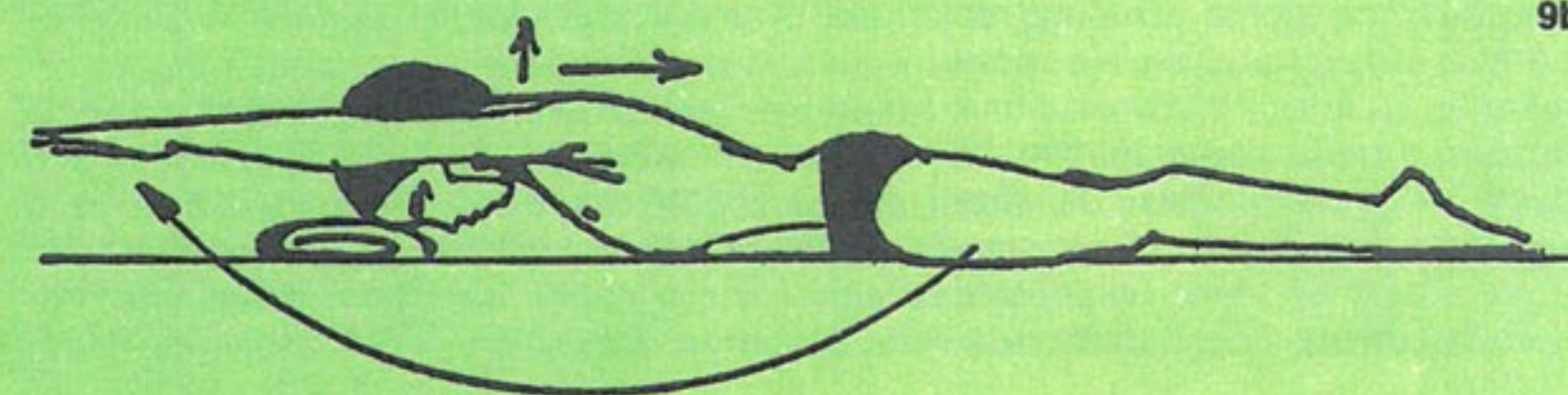
8. Posadíte se na židli, nohy mírně rozkročené, opřené celým chodidlem o podlahu, záda vzpřímená, ruce v klíně, paže uvolněné, hlava v mírném předklonu (obr. 8). Vytáhněte ramena k uším, zatlačte je vzad, potom silně dolů, nechte je přepadnout dopředu, vytáhněte je k uším atd. Vznikne krouživý pohyb ramen. Snažte se, aby kruh byl co největší a důkladně protlačujte ramena všemi směry (obr. 8a, b, c, d). Zacvičte několikrát denně 5 kruhů.

#### Zachování správného držení šíje a celého těla při pohybu paží je nejobtížnější částí cvičení

9. Lehněte si na břicho, paže položte podél těla, dlaně přetočte k podložce, čelo opřete o nízký polštářek (nebo stočený ručník apod.), bradu lehce přitáhněte k hrudi. Tím vyrovnáte prohnutí (lordózu) krční páteře. Ramena nadzdvihněte od podložky a současně je stahujte směrem k nohám. Pomalu vzpažte a opět připažte. Uvolněte se, odpočiňte si a opět pokračujte (obr. 9a, 9b). Postupně spojíte za sebou více a více vzpažení plynule bez odpočinku, až dokážete bez únavy vzpažit a připažit 10krát bez odpočinku.



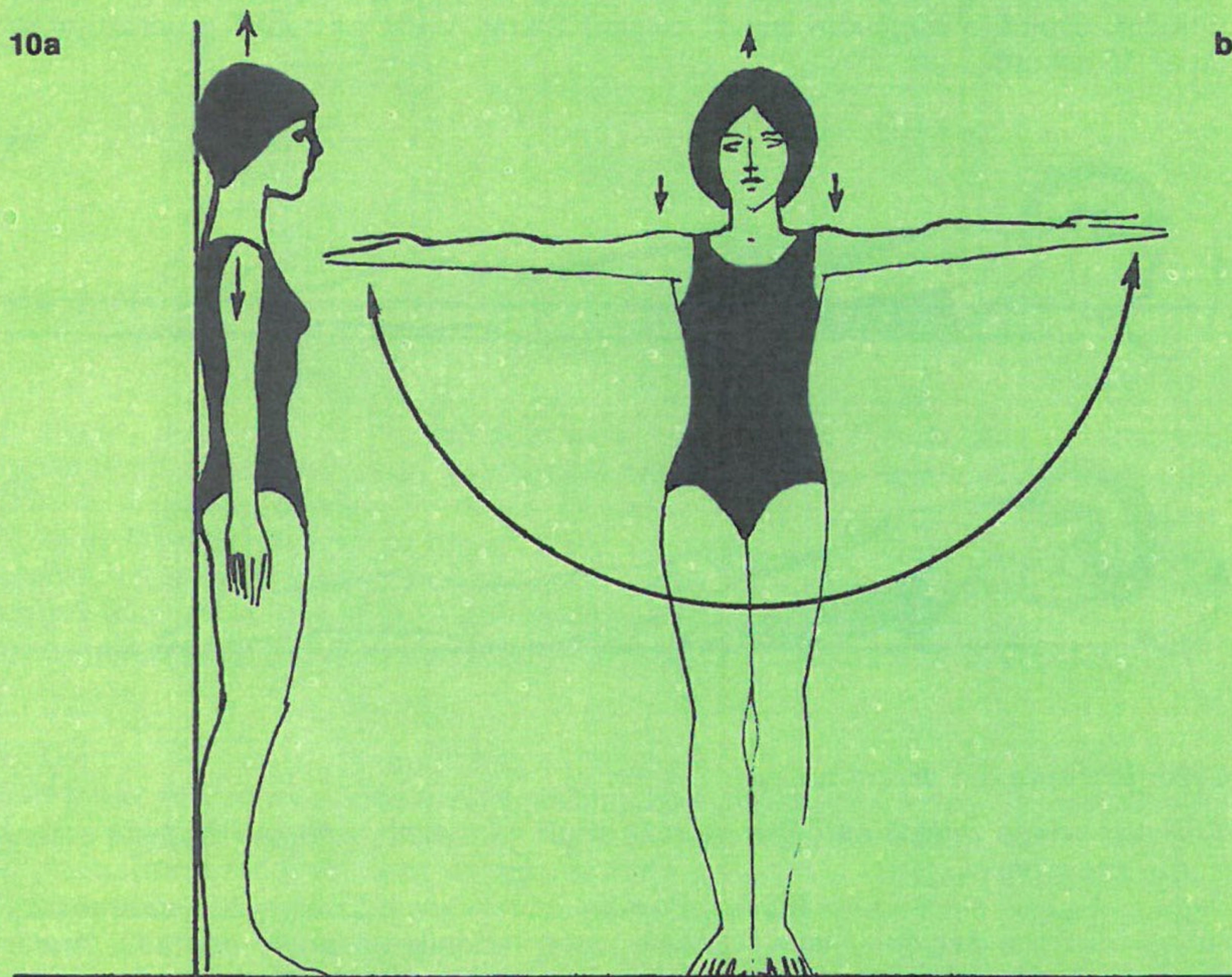
9a



9b

7

10. Postavte se zády ke zdi nebo ke skříni. Cvičenci silnější postavy s vyvinutým hýžděovým svalstvem se postaví patami 3—5 cm od zdi. Štíhlí cvičenci se postaví patami až ke zdi. Přitiskněte ramena ke zdi a stahujte je dolů směrem k nohám. Pak se snažte přiblížit krční a bederní páteř co nejvíce ke zdi (obr. 10a). Upažte a přitom přetočte dlaně ke stropu. Připažte, uvolněte se, odpočiňte si. Znovu vyrovnejte držení těla, připojte upažení a připažení (obr. 10b). Během pohybu stále pečlivě kontrolujte držení páteře a ramen. Nezapomeňte lehce a pravidelně dýchat v průběhu celého cviku. Časem můžete dojít upažením až do vzpažení. Cvik opakujte 5krát až 10krát.



Napsala: Marta Beránková  
Vydal: Ústav zdravotní výchovy, Praha, 1983  
3. vydání  
Vytiskly: Východočeské tiskárny, n. p., provoz 10, Pardubice