



CORE ACADEMY

CORE systém – základní informace

Podnadvpis vašeho eBooku zdarma napište tady

ÚVO1. HSSP neboli CORE systém

Jako první si probereme **CORE systém**, co to vůbec je, jaký má pro naše tělo význam, příčiny jeho dysfunkce a důsledky, pokud nefunguje tak, jak má.

CORE systém neboli hluboký stabilizační systém páteře se **nachází v oblasti bederní páteře a pánve**. Je to tedy **hlavní stabilizátor** bederní a křížové oblasti. Díky němu dochází ke **zpevnění bederní a křížové oblasti** a její **dokonalé ochraně**. CORE systém neboli hluboký stabilizační systém páteře se skládá ze čtyř svalových skupin. Mezi tyto svalové skupiny patří **hluboká vrstva břišních svalů, pánevní dno, bránice a hluboké zádomé svaly**. Dohromady tyto svaly spolupracují při jakémkoliv pohybu a starají se o **šetrné zatěžování** především bederní a křížové oblasti.

1.1. Hlavní části CORE systému

Hluboká vrstva břišních svalů

Sem patří **příčný sval břišní a vnitřní šikmé svaly**. Tyto svaly jsou uloženy v té **nejhlubší vrstvě** břišní stěny, a proto nejsou vidět. Dohromady utváří takzvaný **svalový korzet v oblasti bederní páteře**. Tento svalový korzet v podstatě tvoří společně s pobřišnicí břišní dutinu, kde jsou uloženy orgány. Dno této dutiny tvoří právě pánevní dno.



Bederní páteř a pánev

Pánevní dno

Pánevní dno je **kruhový sval tvořený ze tří vrstev**. Je to taková svalová **přepážka mezi břišní dutinou a pánevním prostorem**. Pánevní dno je zodpovědné za **udržení moči** v močovém měchýři. Do funkce pánevního dna se řadí také **spodní část přímého břišního svalu**.

Bránice

Bránice se nachází mezi hrudní a břišní dutinou. **Tvoří tak svalovou přepážku** mezi těmito dvěma dutinami. Bránice má podobný tvar jako rozevřený deštník. Mezi její dvě základní funkce patří **dýchání a stabilizace páteře**.

Hluboké zádové svaly

Tyto svaly se nacházejí **podél všech páteřních obratlů** od kostrče až po týlní kost. Jejich hlavní funkcí je **fixace sousedících obratlů mezi sebou**.

1.2. Význam CORE SYSTÉMU

CORE systém **stabilizuje a chrání celý osový systém těla** (pánev a páteř). **Pokud je tento svalový systém v pořádku, pracuje automaticky**. Při každém pohybu, který tělo provede, je tento systém aktivní. **Nezáleží na tom, zda hýbete horními či dolními končetinami, CORE systém stále pracuje**. Je tedy **nedílnou součástí** vašich každodenních aktivit. Na této stabilizaci páteře se podílejí **svaly pánevního dna, hluboké svaly břišní stěny**, konkrétně **příčný sval břišní, vnitřní šikmé svaly břišní** a také **spodní**



Svalový korzet

část přímého břišního svalu, který se však funkčně řadí k pánevnímu dnu. Dále se na této stabilizaci podílí hlavní dýchací sval bránice a hluboké zádové svaly podél páteře.

1.3. Funkce CORE systému

Vysvětlím vám to na jednoduchém příkladu. Představte si, že vaše břišní dutina je takový **válec s pístem** v horní části. Tělo tohoto válce představují **příčný sval břišní, vnitřní šikmé břišní svaly a hluboké zádové svaly** podél bederních obratlů. Dno válce tvoří **pánevní dno** a píst v horní části válce představuje **bránice**. Bránice, stejně jako píst, se **dokáže pohybovat nahoru a dolů**. Pokud píst klesne dolů do válce, **zvýší se tlak ve válci**. Dno tohoto válce **musí udržet tento tlak**. Za předpokladu, že dno udrží tlak, **dochází k rozšíření těla válce**. Pojdme si tento příklad převést do praxe. Pokud bránice klesne dolů, **zvýší se v břišní dutině tlak**, běžně označovaný jako **nitrobřišní tlak**. Pánevní dno tento zvýšený tlak **musí udržet**. Za předpokladu, že pánevní dno udrží tento tlak, **dojde k rozšíření a zpevnění břišní stěny do boku**. Za těchto podmínek dochází k plné **stabilizaci bederní páteře**. Ochranu bederní páteře **zajišťuje** zvýšený nitrobřišní tlak. Je to z toho důvodu, že natlakovaný prostor uvnitř břišní dutiny **dokonale fixuje bederní páteř**. V tomto případě **nehrozí páteři žádné nebezpečí**. Jedna z **největších výhod** tohoto mechanismu je ta, že **dochází k odlehčení obratlů mezi sebou**. Díky tomu **nedochází k opotřebování** meziobratlových destiček. CORE systém **pracuje jen tehdy**, pokud je vaše tělo vystaveno zátěži. Tou může být například gravitace, chůze, běh nebo posilování. Pokud je tělo v klidu, například ve spánku, CORE systém odpočívá.



Válec s pístem

Jak jste mohli na tomto popisu vidět, jedná se o **svalovou souhru** mezi **hlubokými břišními svaly, bránicí, pánevním dnem a hlubokými zádovními svaly**. Důležité je vědět, že pokud jeden z těchto svalů nepracuje správně, nikdy **nedojde k dokonalé stabilizaci**. Je tedy zapotřebí, aby docházelo ke **komplexní spolupráci** mezi všemi svaly.

Pokud vše pracuje tak, jak má, je **zaručena dokonalá ochrana oblasti bederní páteře a pánve**. Další výhody, které nám tato svalová souhra přinese, jsou **lepší cirkulace** krevního a lymfatického oběhu, **pevné a ploché břicho, efektivnější spalování tuků** a mnoho dalších.

1.4. Příčiny útlumu stabilizační funkce CORE systému

Nekvalitní posturální vývoj

K posturálnímu vývoji dochází **okolo čtvrtého měsíce** života. Posturální vývoj **určuje kvalitu** funkce CORE systému v dospělosti. Pokud posturální vývoj proběhne nekvalitně, mohou se v pozdějším věku **objevit problémy** s pohybovým aparátem.

Špatný způsob sezení

V současné společnosti je situace taková, že **od 7 roku života sedíme několik hodin denně**. Nejprve ve školních lavicích a poté většina z nás v zaměstnání. Pokud se k tomu přidá i sezení ve volném čase, stává se z toho nejčastější pozice, ve které se tělo nachází. Z tohoto důvodu **sezení velkou měrou ovlivňuje pohybový aparát**. Špatným sezením si tedy **narušujete** správné pohybové stereotypy, a tím i funkci CORE systému.

Nevhodné posilování břišních svalů

Břišní svaly jsou součástí celého systému, a proto jejich **špatné posilování** vede k **útlumu funkce** CORE systému. Je to způsobené tím, že při špatném posilování břišních svalů **posilujete jen povrchové svaly**. Jako ukázkový příklad uvedu **sklapovačky a sedy-lehy**. U těchto cviků dochází k posilování pouze **horní části přímého břišního svalu**. Přeposilované povrchové svaly **omezují** ty hluboké a brání jim v práci.

Ostatní chybné pohybové stereotypy

K chybným stereotypům **může docházet nejen při posilování** v posilovně, ale i při **běžných denních činnostech**, při chůzi, při jízdě na kole, při běhu, při jízdě v autě, atd.

Jinými slovy, **pokud jsou jednotlivé části těla vůči sobě špatně nastaveny, nedojde k adekvátní nebo žádné aktivaci CORE systému**. Tuto větu si prosím zapamatujte, protože je velmi důležitá.

1.5. Potíže při dysfunkci CORE systému

Akutní a chronické bolesti zad

Akutní i chronické bolesti se nejčastěji **objevují v bederní páteři a v kříži**. Je to z toho důvodu, že právě tato oblast je **nejvíce zatěžována**. Pokud **nedochází k ochraně** této oblasti CORE systémem, hrozí **postupné přetěžování**. Výsledkem může být **vyhřezlá ploténka, opotřebované meziobratlové destičky** nebo **skříplá nervová zakončení** u páteřního kanálu.

Svalová dysbalance v oblasti bederní páteře, pánve a dolních končetin

Pokud svaly CORE systému nepracují správně, jejich úlohu **přebírají** ostatní povrchové svaly. Povrchové svaly ale **nejsou** ke stabilizaci páteře **uzpůsobeny**. Velmi snadno u nich **dochází k přetěžování**. Výsledkem mohou být ztuhlá bedra, bolesti v kyčlích, bolesti zad a kříže a mnoho dalších.

Inkontinence

Únik moči je jedním z **příznaků poruchy** funkce CORE systému a trápí velkou část ženské populace ve vyšším věku. Důvodem je **ochablé pánevní dno**, které není schopné udržet močovou trubici uzavřenou.

Rozestup břišní stěny po porodu (diastáza)

Vlivem těhotenství a následného porodu jsou **povoleny svaly pánevního dna a hluboké břišní svaly**. CORE systém je v tomto případě velmi oslaben. S tím jsou opět spojeny **potíže**, jako je bolest beder a zad, únik moči, svalová přetížení a bolesti.

Zhoršení krevního a lymfatického oběhu

CORE systém **funkčně propojuje** horní a dolní část těla. Pokud tedy **nepracuje správně**, nedochází k efektivnímu proudění lymfy a krve mezi horní a dolní polovinou těla. **Lymfatický systém tak nemůže dokonale odvádět odpadní látky** z krve. To má i zásadní vliv při hubnutí.