



6 PŘÍZNAKŮ DISFUNKCE CORE SYSTÉMU

TOMÁŠ KUŇÁK

POZNEJTE SVÉ TĚLO A ZLEPŠETE SI ŽIVOT

6 PŘÍZNAKŮ DISFUNKCE CORE SYSTÉMU

POZNEJTE SVÉ TĚLO A ZLEPŠETE SI ŽIVOT



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

PÁR SLOV ÚVODEM

Děkuji, že jste si stáhli tento ebook. Čeká nás společně 20 stránek, na kterých Vám ukážu 6 nejčastějších příznaků nefunkčního hlubokého stabilizačního systému páteře neboli CORE systému. Než se do toho pustíme, rád bych Vám řekl pár úvodních slov.

Mou velkou vášní je už přes 5 let zdravý pohyb, fyzioterapie a práce s lidmi.

Mě osobně znalost principů zdravého pohybu a fyzioterapie přináší nejen dlouhodobě zdravý pohybový aparát, ale taky jistotu, že se ke svému tělu chovám správně a šetrně. Dokáži rozpoznat špatné pohyby a činnosti, které jsou pro můj pohybový aparát škodlivé. Kdybych to měl shrnout jedním slovem, tak to slovo je **JISTOTA**.

Věřím tomu, že každý člověk chce mít v životě co nejvíc jistot. Díky jistotám je život jednodušší a bezpečnější. Jistota zdravého pohybového aparátu patří u všech lidí k těm nejvyšším prioritám. Avšak pro to, abyste měli tuto jistotu, je třeba mít určité znalosti. Je to právě neznalost, která způsobuje velké procento potíží s pohybovým aparátem.

Většina lidí si totiž neuvědomuje, že právě běžné každodenní činnosti mají největší vliv na to, v jakém stavu je pohybový aparát. Pokud budete Vaše tělo každý den vystavovat špatným a škodlivým pohybům stále dokola, velmi brzy se mohou objevit bolestivé potíže pohybového aparátu.

A tak učím své klienty, jak si pomocí změn pohybových návyků a to především pomocí aktivního CORE systému, užívat právě toho zdravého pohybu a pohybového aparátu. Té jistoty.

MOJE VLASTNÍ CESTA S CORE SYSTÉMEM

Moje vlastní cesta s CORE systémem zašala v roce 2009 kdy jsem poprvé zaregistroval pojmy jako je CORE nebo hluboký stabilizační systém páteře. V té době jsem byl velmi nadšený do posilování v posilovně (což trvá až do dnes☺). Velmi mě to zaujalo a chtěl jsem se dozvědět více informací a jak bych je mohl využít ve své největší zálibě. Dnes mohu s jistotou říct, že právě díky tomu jsem se rozhodl stát osobním trenérem v posilovně. Při své nové profesy jsem se začal intenzivně vzdělávat v oblasti zdravotního cvičení a pohybové terapie. Tyto nově nabyté znalosti a postupy, jsem začal aplikovat na mých klientech. Mělo to obrovský úspěch a já věděl, že vědomosti o CORE systému a o pohybových návycích dokáží lidem pomáhat měnit jejich životy. Do současné doby jsem absolvoval ke dvěma desítkám kurzů a školení z oblasti fyzioterapie a zdravotního cvičení. Díky těmto znalostem jsem již pomohl mnoho lidem odstranit bolestivé potíže s jejich pohybovým aparátem.

CO JE TO VŮBEC CORE SYSTÉM?

Pro to, abyste se mohli dozvědět 6 nejčastějších příznaků, musíte znát pár informací o CORE systému. Pojdme si tedy tento systém pár větami popsat. CORE systém neboli hluboký stabilizační systém páteře se nachází v oblasti bederní páteře. Je to tedy hlavní stabilizátor bederní a křížové oblasti. Díky němu tedy dochází ke zpevnění této oblasti a její dokonalé ochraně. Tento systém se skládá především ze čtyř svalových skupin. Mezi tyto svalové skupiny patří hluboká vrstva břišních svalů, hluboké zádové svaly, bránice a pánevní dno. Dohromady tyto svaly spolupracují při jakémkoliv pohybu a starají se o šetrné zatěžování především bederní a křížové oblasti.

Důležité je vědět, že ne u každého člověka tento systém efektivně pracuje. To je závislé právě především na pohybových návycích, vrozených dispozicích a jiných skutečnostech. Lidé, kteří mají bolestivé potíže s pohybovým aparátem, především v bederní a křížové oblasti, může být jedna z příčin právě výpadky funkce CORE systému. Změnou špatných pohybových návyků a důsledným trénováním lze tuto funkci opět nastartovat a bolestivých potíží se zbavit.

Nyní jste konečně připraveni se dozvědět, jaké jsou nejčastější příznaky nefunkčního CORE systému.

1. BOLEST BEDERNÍ PÁTEŘE A KŘÍŽE

1

Tím prvním příznakem je bolest bederní páteře a kříže. Jak už bylo řečeno, význam CORE systému je hlavně stabilizace a ochrana bederní a křížové oblasti. Tato oblast je vzhledem ke stavbě lidské kostry nejvíce zatěžovaná část osového systému. Bederní obratle jsou masivnější a pevnější, než obratle hrudní a krční, přesto je bederní páteř závislá na stabilizační funkci CORE systému. Bederní páteř je velmi pohyblivá, zato však více zranitelná. Dalo by se říci, že jedinci, kteří mají tuto stabilizační funkci v pořádku, nedochází k přetěžování bederní páteře a kříže a bolesti zad se jim prakticky vyhýbají. Aktivní CORE systém šetrně převádí tlakové síly z horní poloviny těla přes pánev na dolní polovinu těla. V tomto případě nejsou namáhané meziobratlové destičky.

Jaké jsou příčiny a důsledky bolestí?

Jestliže však není aktivní CORE systém, tento převod tlakových sil z horní poloviny těla na dolní polovinu těla nadměrně zatěžuje bederní meziobratlové destičky, které nejsou chráněné. Tyto



destičky se opotřebovávají a mnohdy mají tendenci k vyhrěznutí. Taková to destička pak dráždí nervová zakončení v měkkých tkáních a vzniká tím bolest. Při dlouhodobém přehlížení těchto bolestí, může vést k závažnějším a dlouhodobějším potížím s bederní a křížovou oblastí.

Příklad z praxe:

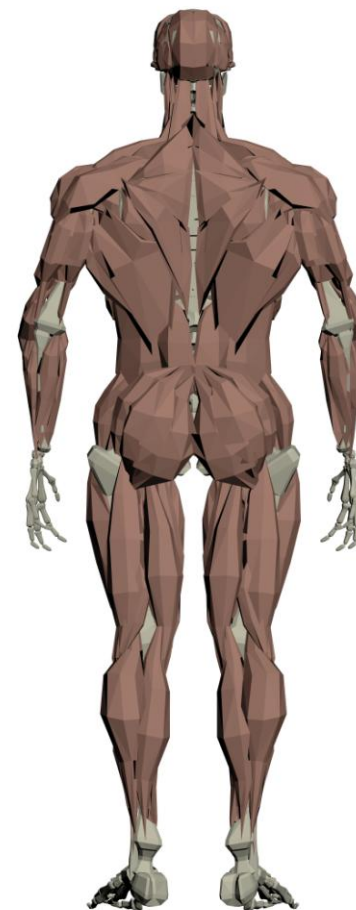
Jako ukázkový příklad u tohoto příznaku uvedu zvednutí těžké krabice ze země. Pokud není CORE systém aktivní, celá váha této krabice nadměrně zatěžuje bederní páteř a kříž. Pokud je k tomu ještě bederní páteř nahrbená, vzniká velké riziko zranění. V tomto konkrétním případě je nejvíce vytlačovaná meziobratlová destička mezi čtvrtým a pátým bederním obratlem a hrozí její výhřez.

2. ZTUHLÉ POVRCHOVÉ SVALY V OBLASTI BEDER

2 Mezi další příznaky disfunkce CORE SYSTÉMU patří ztuhlé povrchové svaly v oblasti beder. Za předpokladu, že je CORE SYSTÉM aktivní dochází ke koordinované spolupráci hlubokých svalů tohoto systému s povrchovými svaly. Všechny svaly mají svou určitou úlohu, kterou efektivně plní. Hluboké svaly mají na starosti hlavně stabilizační úlohu a povrchové svaly plní především pohybovou úlohu. V tomto případě není ani jeden ze svalů nadměrně namáhaný.

Jaké jsou příčiny ztuhlých svalů v oblasti beder?

Pokud však nedochází k této koordinované spolupráci mezi hlubokými a povrchovými svaly, vznikají svalové disbalance v této oblasti. Nejčastějším důvodem je útlum CORE SYSTÉMU. Hluboké stabilizační svaly jsou v útlumu a neplní svou stabilizační úlohu. Tělo však stabilizaci



bederní oblasti potřebuje a proto jí automaticky přebírají povrchové svaly v dané oblasti. Tyto povrchové svaly však nejsou ke stabilizaci určeny. To je z toho důvodu, že mají odlišné složení svalových vláken a nejsou ideálně umístěny, jako svaly hluboké. Z těchto důvodů je tato nahrazená stabilizace neefektivní. Největší problém je, že povrchové svaly jsou uzpůsobeny na střídání kontrakce, kdy pracují a relaxace, kdy odpočívají. Pokud však zajišťují také stabilizaci, k relaxaci u nich prakticky během dne nedochází.

Jaké potíže vznikají?

Takto dlouhodobě nadměrná zátěž způsobuje tuhnutí a bolest těchto svalů. Nejvíce náchylné jsou povrchové svaly v oblasti bederní páteře. Tyto svaly pak mohou začít postupně bolet prakticky při jakémkoliv pohybu a není jednoduché se těchto bolestí zbavit. Při dlouhodobém přehlížení tohoto příznaku, hrozí chronické potíže.

Příklad z praxe:

Jako ukázkový příklad z praxe u tohoto příznaku uvedu hráče fotbalu. Při fotbale vzniká spousta situací a zátěží, které působí především na bederní a křížovou oblast. Pokud fotbalista nemá aktivní CORE systém, povrchové svaly, především zádové svaly, přebírají stabilizační a ochrannou úlohu CORE systému. při dlouhodobém nahrazování těchto úloh dochází ke ztuhlosti a bolesti povrchových zádových svalů.

3. INKONTINENCE

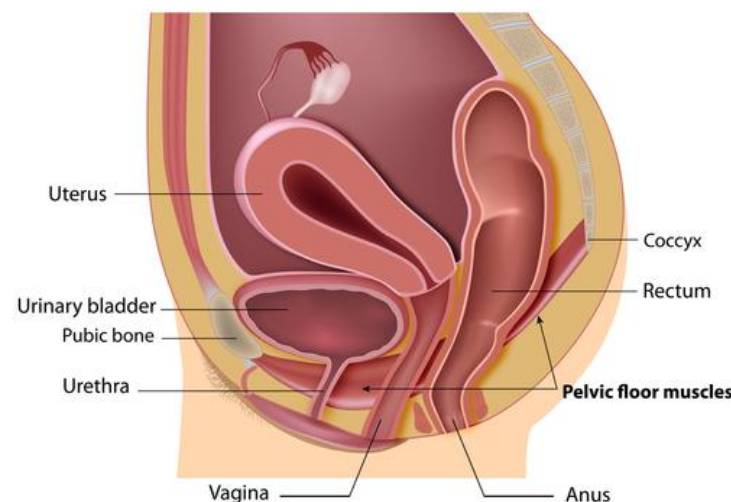
3

Dalším příznakem disfunkce CORE SYSTÉMU je takzvaná inkontinence neboli neschopnost udržet moč.

Schopnost udržet moč má na starosti pánevní dno. Pánevní dno kruhový sval složený z několika vrstev. Pánevní dno je taková svalová přepážka, která od sebe odděluje břišní a pánevní prostor. Právě tímto kruhovým svalem prochází močová trubice. Svou aktivitou udržuje močovou trubici uzavřenou a tím zadržuje moč.

Jak dochází k inkontinenci?

Pokud je tento sval ochablý, ztrácí schopnost udržet močovou trubici dostatečně uzavřenou. Vlivem toho dochází k úniku moči. To se nejčastěji stává zejména u starších lidí nebo u žen po porodu. U lidí, kteří trpí inkontinencí se také velmi často objevují bolesti bederní páteře.



je

Příklad z praxe:

Jako ukázkový příklad u tohoto příznaku uvedu běžné situace, kdy dochází ke zvětšení nitrobřišního tlaku, jako je například kašlání, smrkání, smích nebo jakákoliv fyzická aktivita. Nitrobřišní tlak se podílí na vylučování tím, že stlačuje močový měchýř a vytlačuje moč. V situacích, kdy dojde ke zvýšení nitrobřišního tlaku vlivem jakékoliv činnosti, pánevní dno musí udržet trubici uzavřenou, aby nedošlo k úniku moči. Pokud je pánevní dno ochablé a nedokáže udržet močovou trubici dostatečně uzavřenou, dojde k nechtěnému úniku moči.

4. ŠPATNÝ DECHOVÝ STEREOTYP

4

Dalším příznakem disfunkce CORE SYSTÉMU je špatný dechový stereotyp. Dechové stereotypy neboli dechové návyky jsou v podstatě naučený způsob dýchání. Je důležité vědět, že každý člověk dýchá trochu jinak. Ne každý způsob je však správný.

Jaké jsou druhy dýchání?

Existuje totiž povrchové a hluboké dýchání. Za povrchové dýchání je považováno takzvané hrudní dýchání. V tomto případě není příliš aktivní hlavní dýchací sval bránice a není tak využit potenciál tohoto dýchacího svalu.

Za hluboké dýchání je považováno takzvané brániční dýchání. Při tomto způsobu dýchání je využit plný potenciál tohoto dýchacího svalu.

Jaký je význam dechového stereotypu?

Důležité je vědět, že dechové návyky významně souvisí s funkčním CORE SYSTÉMEM. To je z toho důvodu, že



bránice je důležitou součástí CORE SYSTÉMU, bez které nemůže být tento stabilizační systém funkční. Proto je tak důležité mít správné dechové návyky.

Hlavní známkou hrudního dýchání je pohyb v horní neboli klíčkové části hrudníku, zatímco při bráničním dýchání se tato část hrudníku nehýbe. Pohyb se naopak odehrává v oblasti spodních žeber a boků.

Příklad z praxe:

Jako ukázkový příklad z praxe u tohoto příznaku uvedu neustálé sezení špatným způsobem, nejdříve ve škole, poté v zaměstnání. Při špatném sezení, kdy je páteř shrbená, nemá bránice při dýchání dostatek místa pro práci. Výsledkem je pouze povrchové dýchání, kdy bránice pracuje jen minimálně. Při dlouhodobém sezení špatným způsobem dochází k trvalým změnám dechového stereotypu, ze správného na špatný.

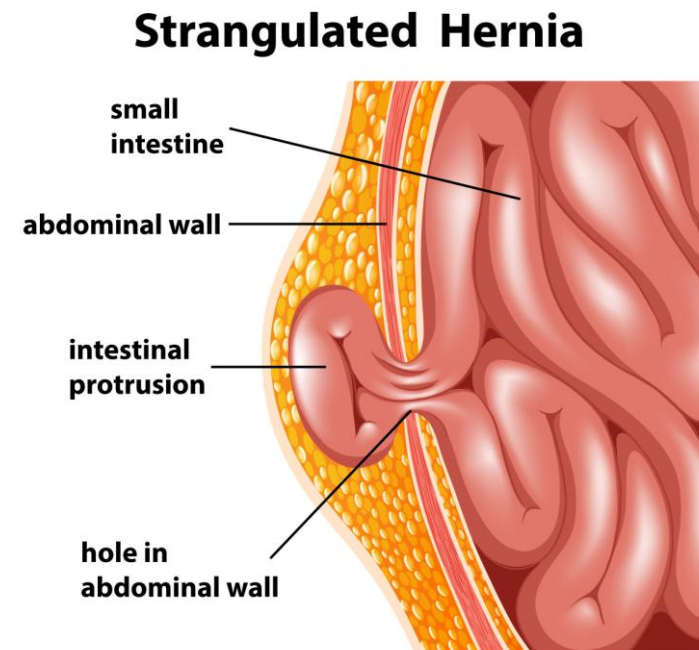
5. BŘIŠNÍ KÝLA

5 Dalším příznakem nefunkčního COREsystému je takzvaná břišní kýla. Břišní kýla je v podstatě vycestování orgánu nebo tkáně z jejich přirozené pozice, skrz břišní stěnu na povrch přímo pod kůží. Nejčastěji se jedná o jednotlivé části střev, které jsou velmi pohyblivé.

Nejčastějším důvodem je oslabená břišní stěna. Časté příčiny oslabené stěny jsou nefunkční core systém, pooperační jizva, porod u žen nebo vrozené dispozice.

Jakým způsobem vzniká kýla?

Za předpokladu, že je vaše břišní stěna jakýmkoliv způsobem oslabená, chybí ke kýle už jen málo. Pokud vaše tělo vystavíte velké zátěži, vytvoří se ve vaší břišní dutině nadměrný nitrobřišní tlak. Právě tento zvýšený tlak protlačí



nejčastěji část střev skrz oslabenou břišní stěnu na povrch. Nitrobřišní tlak se zvyšuje především u fyzických aktivit a činností, jako jsou zvedání těžkých předmětů, posilování, ale také například chronický kašel.

Důležité je vědět, že pokud je CORE systém aktivní, dochází k dostatečnému zpevnění břišní stěny a nitrobřišní tlak nemá možnost protlačit části střev skrz břišní stěnu. Nitrobřišní tlak je nedílnou součástí lidského těla. Díky němu dochází ke zpevnění bederní páteře při zátěži, ale také díky němu dochází k vylučování. Proto je tedy velmi důležité mít aktivní CORE systém.

Příklad z praxe:

Jako ukázkový příklad z praxe u tohoto příznaku uvedu klasický dřep se závažím. Při dřepu, kdy na tělo působí také ještě zátěž, například v podobě činky, vzniká velký nitrobřišní tlak. S oslabenou břišní stěnou může dojít k protlačení střev skrz břišní stěnu. Například silový trojbojaři používají široký opasek, který zpevňuje jejich břišní stěnu.

6. ŠPATNÁ STABILITA

6

Dalším příznakem nefunkčního CORE systému je špatná stabilita.

Stabilita je v podstatě schopnost udržet rovnováhu v labilní poloze nebo při nepředvídatelné situaci. Toto zajišťuje především mozek a jeho „centrum rovnováhy“. Mozek samozřejmě využívá k udržování stability kosterní svaly. V podstatě každý kloub lidského těla má své stabilizační svaly, které dané klouby stabilizují.

Čím je způsobena špatná stabilita?

Jeden z důvodů špatné stability je samozřejmě jakýmkoliv způsobem poškozené centrum rovnováhy v mozku. Tím druhým důvodem je málo aktivní nebo neaktivní stabilizační svaly jednotlivých kloubů. Tento důvod je velmi častý. Pokud stabilizační svaly nejsou zvyklé pracovat v labilních polohách, stabilita lidského těla se samozřejmě zhoršuje.

CORE systém a stabilita



CORE systém je největší stabilizační systém lidského těla. Stabilizuje prakticky celý trup. Právě z tohoto důvodu se významně podílí na stabilizaci i ostatních částí těla. Základ pro dokonalou stabilitu lidského těla je dokonale stabilní především trup. Pokud je tedy CORE systém nefunkční, zhoršuje se i celková stabilita lidského těla.

Příklad z praxe:

Jako ukázkový příklad u tohoto příznaku uvedu stoj na balanční pomůcce BOSU. Stoj na této pomůcce je náročný na stabilitu. Pro úspěšné udržení stability je zapotřebí mít vytrénované stabilizační svaly. V tomto případě především svaly dolních končetin a trupu. Pokud na tuto pozici nejsou připraveny, nebude možné stát na bosu kontrolovaně.

NĚKOLIK SLOV ZÁVĚREM

Pokud jste dočetli až sem, tak Vám gratuluji. Nyní už znáte základní poznatky o CORE systému, k čemu slouží a jaké potíže vznikají, pokud není funkční. Také už znáte příznaky, které se mohou objevit, pokud není tento systém aktivní.

Jak se vám líbí myšlenka mít zdravější a silnější pohybový aparát? Jak vám zní představa, že už nemusíte mít pochybnosti, zda neškodíte Vašemu pohybovému aparátu každodenními činnostmi a aktivitami, které rádi děláte? Věřím tomu, že tento eBook má tu sílu Vám otevřít oči a začít měnit špatné pohybové návyky a začít používat ty správné svaly. Musíte si uvědomit, že Váš pohybový aparát má potenciál být mnohem odolnější, než je nyní.

AKČNÍ VÝZVA – JDĚTE DO AKCE!

Pro to, aby se něco změnilo, nestačí jen mít potřebné znalosti, ale musí se začít. ☺ Jako první musí přijít na řadu uvědomění. To je potřeba na začátku každé změny. Od teď si začněte všímat toho, jakým způsobem se hýbete, jak se cítíte například při dlouhém sezení v práci nebo za volantem. Začněte si všímat toho, z čeho vás bolí například záda, klouby nebo jiné části těla. Touto akční výzvou zjistíte, co je tím důvodem Vašich potíží. Bez tohoto kroku nebudete vědět, na jaké činnosti a aktivity se musíte zaměřit. Pokud přijmete tuto akční výzvu, budete na nejlepší cestě k tomu ZAČÍT.