



NEJČASTĚJŠÍ MÝTY A CHYBY PŘI ŘEŠENÍ BOLESTÍ ZAD

Filip Kuňák

NEJČASTĚJŠÍ MÝTY A CHYBY PŘI ŘEŠENÍ BOLESTÍ ZAD



Filip Kuňák, spoluzakladatel Akademie zdravého pohybu CORE ACADEMY® , spolupracuje se společností SAN BAO s.r.o. a přispívá svými články na internetový blog zdravamaminka.cz

Jak řešíme potíže s pohybovým aparátem u nás v Core Academy

Bolestivé potíže pohybového aparátu začínají být stále větším problémem u velké části dospělé populace. Možná právě i vy máte nyní nějaké bolestivé potíže nebo jste se s nimi potýkali v minulosti.

Jednoznačně mezi nejčastější potíže patří bolesti zad, kterými trpí velká část populace. Bolesti zad se objevují z toho důvodu, že je tato část těla permanentně zatěžována, a pokud je tato zátěž nadměrná a nevhodná, vznik bolestí je nevyhnutelný. Mezi další problémová místa patří ramena, lopatky, kolena a kyčle.

Co mají všechny potíže s pohybovým aparátem společné?

Nezáleží na tom, zda se jedná o bolesti zad, ramene nebo kolene – většina těchto bolestí má společný původ. Jakmile se objeví jakákoliv bolest, v drtivé většině případů to znamená, že **svaly v místě bolesti nepracují tak, jak by měly a zároveň je místo bolesti více zatěžováno** (například v práci, při sportu nebo domácích činnostech).

Jako konkrétní příklad si můžeme uvést právě bolesti zad. Bolesti se v této oblasti objevují z toho důvodu, že nedochází ke svalové spolupráci mezi hlubokou vrstvou břišních svalů, svalů pánevního dna, bránicí a zádovými svaly, v kombinaci se špatnou zátěží, jako je například nevhodné a dlouhé sezení, či špatné pohyby při sportování.

Náš způsob řešení

U nás v CORE ACADEMY se zaměřujeme při odstraňování bolestí na dvě hlavní oblasti:

- A) Odstranit svalové dysbalance a zharmonizovat místo bolesti tak, aby při jakémkoliv pohybu pracovaly ty správné svaly a nedocházelo k bolestivému přetěžování těch nesprávných svalů (aktivace stabilizačních svalů).

- B) Odstranit špatné a nezdravé pohyby a pozice, které zbytečně přetěžují bolavé místo a způsobují právě svalové dysbalance. Je nutné je nahradit těmi správnými a zdravými pohyby a pozicemi, které naopak zatěžují bolavé místo šetrným způsobem.

Jakmile se zaměříte na tyto dvě oblasti, můžete se velmi jednoduše zbavit prakticky jakéhokoliv problému, ať už se jedná o bolesti zad, krční páteře, kolene nebo dalších částí těla.

4 mýty při řešení bolestech zad

Tato část eKnihy pojednává o čtyřech největších mýtech týkající se bolestí zad. Tyto čtyři mýty jsou mezi laickou populací velmi rozšířeny a dost často se stává, že je kvůli těmto mylným informacím zbytečně oddalována účinná terapie nebo dochází ještě ke zhoršení zdravotního stavu.

Dost často se u nás v CORE ACADEMY setkáváme s lidmi, kteří se řídili nepřesnými nebo nesprávnými informacemi, kterými si zbytečně prodlužovali bolesti nebo je ještě více zhoršovali. Nějaký čas jim trvalo, než zjistili, co dělají špatně a v čem je ukrytý problém.

Následujících několik stránek vyvrátí ty nejčastější mylné informace a zároveň se na nich dočtete ten správný způsob, jak k bolestem zad přistupovat, abyste si ještě více neškodili.

1. Žádné cvičení není vhodné, zvolte klid a odpočinek, dokud bolesti nezmizí

Tato mylná informace je stále poměrně hodně rozšířená mezi laickou populací a mnoho lidí se tak cvičení vyhýbá s tím, že pro ně není vhodné ještě více zatěžovat záda jakýmkoliv cvičením. Tito lidé raději volí klid a doufají, že odpočinkem odstraní své bolesti.

Skutečnost je taková, že klid a odpočinek může skutečně způsobit dočasnou úlevu od bolestí, ale v žádném případě to není dlouhodobé a trvalé řešení – Příčina bolestí stále přetrvává.

Proč je řešení bolestí zad odpočinkem dlouhodobě nevhodné?

U bolestí zad je velmi důležitá zdravotní kondice svalů v oblasti páteře a pánve, což jinými slovy znamená, **jak jsou tyto svaly schopné chránit a fixovat (stabilizovat) bederní páteř a kříž**. Dlouhodobý odpočinek a pasivní přístup tuto svalovou zdravotní kondici nezlepšují, ale spíše naopak, ještě více snižují. Svaly ztrácí svou funkci, což v konečném důsledku způsobí, že **jakmile opět zvýšíte zátěž na vaše tělo (například opět začnete dělat vaše oblíbené aktivity, jezdit na kole, atd.),**

bolesti přijdou mnohem rychleji, než předtím. To se stává hlavně, protože vaše svaly budou ještě více slabé a méně funkční.

Vyjímkou jsou samozřejmě akutní bolesti způsobené úrazem, kdy dojde k poškození tkáně. V takovém případě je zařazen klid a odpočinek potřebný ke zhojení tkáně a teprve poté je zařazeno cvičení (rehabilitace). **U chronických bolestí zad, které jsou způsobeny špatnými pohyby, zanedbanou rehabilitací nebo jiným dlouhodobým problémem je vhodné okamžitě začít řešit pomocí cvičení.**

Jaký je ten správný přístup?

Pokud vás bolí záda, měli byste začít využívat cvičení jako způsob odstraňování vašich bolestí. Základem je začít harmonizovat především **svaly v oblasti bederní páteře a pánve a zlepšovat jejich zdravotní kondici**, což je velmi důležité pro trvalý účinek.

U nás ve studiu a ordinaci využíváme speciální cviky, které jsou jednoduché a velmi efektivní. Jsou zaměřeny na hluboký stabilizační systém páteře, který chrání a fixuje bederní páteř a kříž. Jakmile natrénujete tyto svaly správným způsobem, vaše záda budou odolnější, což je ten základní předpoklad k trvalému odstranění bolestí.



Na obrázku můžete vidět jeden ze cviků, které využíváme k odstraňování bolestí zad. Tato pozice patří mezi ty nejjednodušší, ale zároveň i neúčinnější cviky na bolavá záda. Nedochozí zde k žádnému přetěžování bederní páteře a kříže, protože jak pánev, tak i hrudník leží na podložce. Zároveň ale dochází k dostatečné stimulaci a aktivaci těch správných svalů, díky váze dolních končetin. V začátcích tedy doporučujeme využívat vhodné cviky v pozici vleže.

2. Pokud vás bolí záda, je nutné přestat sportovat

Druhým nejrozšířenějším mýtem u laické populace je informace, že pokud vás začnou bolet záda, musíte přestat sportovat, abyste si ještě více nezhoršili bolesti. Lidé, kteří dostanou tuto informaci, ze strachu raději přestanou úplně sportovat s tím, že dělají správně.

Ve skutečnosti toto není to nejlepší řešení a mnohdy to může způsobit i zhoršení zdravotního stavu.

Proč je vyřazení sportování z denního režimu nevhodné?

Prvním důvodem je zhoršení celkové tělesné a zdravotní kondice, kdy dochází k **ochabování a oslabování svalů a ztráty jejich funkce a odolnosti**. V podstatě se jedná o podobný problém, jako u předešlého mýtu. Významný faktor, který ovlivňuje bolesti zad je právě úroveň zdravotní kondice svalů v oblasti bederní páteře a pánve. **Vynecháním pohybových aktivit úroveň zdravotní kondice svalů klesá, což dlouhodobě vede ke zhoršení stavu.**

Tím druhým důvodem je zhoršení psychického stavu. Při sportování se vyplavují poměrně velké dávky hormonů dobré nálady, mezi které patří například Endorfin. Tyto hormony zlepšují psychický stav, odbourávají stres a jsou užitečné při boji s bolestmi zad. Lidé, kteří se rádi hýbou a sport berou jako relaxaci a odreagování, si často neumí představit, že by se

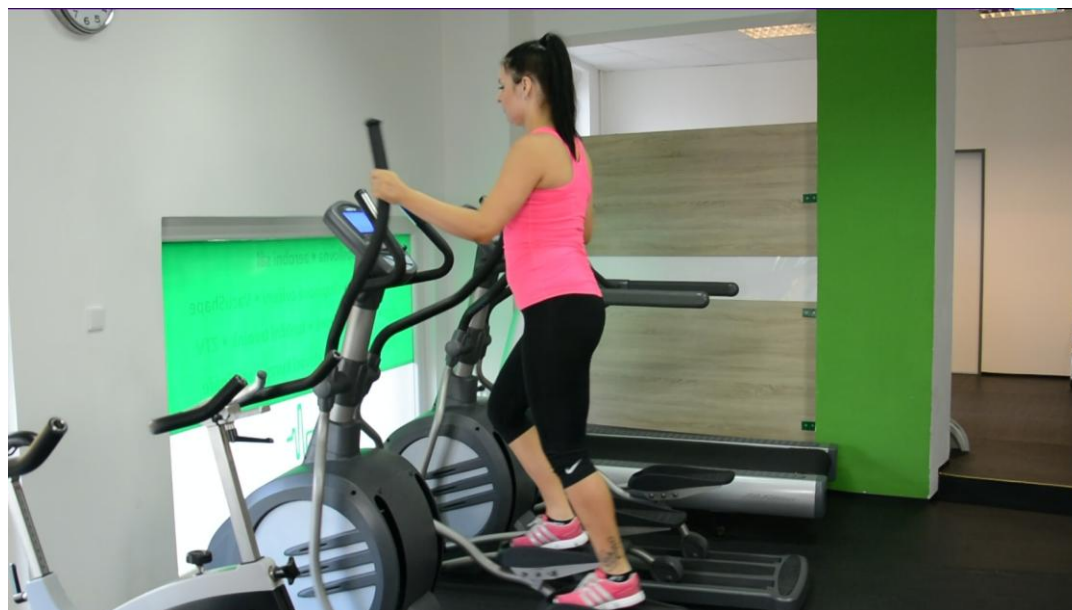
oblíbené aktivity museli vzdát. Pokud vás tedy bolí záda, je vhodné sport úplně nevyřadit, jen ho bolestem trochu přizpůsobit a nebo dočasně přejít na jinou pohybovou aktivitu, či sport..

Jaký je ten správný přístup?

Hodně záleží na tom, o jaký sport se jedná. Samozřejmě existují sporty, které jsou méně vhodné, pokud vás bolí záda. **Sem patří obecně takové sporty, kde dochází k velkým otřesům, nárazům nebo při nich vzniká příliš velká zátěž.**

My u nás ve studiu a ordinaci s našimi klienty řešíme konkrétní úpravy a alternativy jejich oblíbených pohybových aktivit a sportů. Klienty, kteří mají rádi jízdu na kole učíme, jak na něm správně sedět, aby nezatěžovali svá záda a zároveň při šlapání zapojili břišní svaly. Klienty, kteří naopak rádi posilují, učíme, jak se do cviků správně nastavit, aby zapojovali ty správné svaly a nepřetěžovali svá záda.

Výsledkem je mnohem rychlejší uzdravení, kdy se mohou opět vrátit ke svým běžným aktivitám, které mohou provádět bez jakéhokoliv omezení.



Pokud je váš případ například to, že vás při běhání bolí záda a jste tedy nuceni s běháním dočasně přestat, najděte si prosím jinou pohybovou aktivitu, u které vás bolet záda nebudou. Udržovat se v kondici je pro bolavá záda velmi důležité a často i rozhodující, pokud se jich chcete zbavit napořád. Jednou z nejlepších náhrad za běh je rychlá chůze nebo orbitrek. U těchto aktivit nedochází k otřesům a navíc u jízdy na orbitreku pracují i horní končetiny. Jakmile odstraníte bolesti zad, k běhání se můžete opět vrátit.

3. Jakmile začnou bolet záda, už nikdy nebudete zcela zdraví

Toto je další mylná informace, která se mezi laickou populací běžně šíří. Velmi často se stává, že dokonce i doktor označí bolesti zad za trvalý problém, kterého se nelze úplně zbavit. Přitom tomu v drtivé většině případů tak není.

U naprosté většiny případů bolestí zad, které jsou způsobeny nevhodnými pohyby, lehkými úrazy nebo sedavým způsobem života, není důvod, aby bolesti přetrvávaly i po zbytek života. Pokud bolest začnete vnímat jako určitou reakci vašeho těla a začnete se zaměřovat na to, co tu bolest způsobuje, velmi rychle se jí můžete zbavit.

Běžný průběh a výsledky

Tím, že začnete řešit a odstraňovat vaše bolesti zad pomocí cvičení a odstraněním příčin, nastane jedna důležitá věc. **Zlepšíte tím kvalitu vašich pohybů a zdravotní kondici těch správných svalů, což znamená, že vaše záda budou celkově odolnější a snesou větší zátěž, než dřív.**

Z toho jasně vyplývá, že bolesti neznamenaají trvalé omezení a komplikace, jen impuls pro změnu přístupu k vašim zádom. Výsledkem může být naopak mnohem odolnější pohybový aparát bez jakýchkoliv bolestí.

4. Pokud vás bolí záda z práce, jediné co pomůže je změnit zaměstnání

Posledním nejrozšířenějším mýtem je informace, že pokud vás bolí záda z vaší práce, jediným řešením je změna zaměstnání. Jakmile někteří lidé zjistí, že je bolí záda z jejich zaměstnání, mnohdy začnou panikařit a hned mají negativní myšlenky a jediné řešení vidí buď v nucené změně zaměstnání nebo každodenním snášení bolestí.

Přitom u naprosté většiny případů tyto dvě varianty vůbec nemusí nastat.

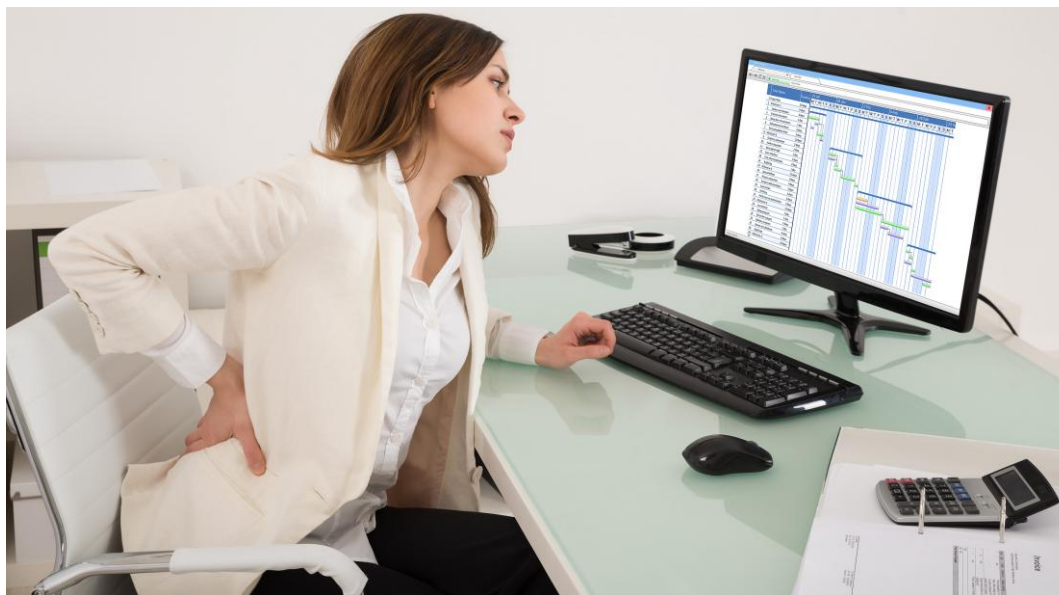
Téměř vždy je problém v tom, že při konkrétní činnosti jsou **používány špatné pohyby nebo se jedná o příliš statické a strnulé pozice, které více zatěžují oblast bederní páteře a kříže**. To se nejčastěji týká těžkých manuálních prací a sedavých zaměstnání.

Jaké je to správné řešení?

Pokud je i váš případ, že máte bolesti zad z vašeho zaměstnání, tak je třeba se začít věnovat především dvěma oblastem.

Tou první oblastí je harmonizování a zlepšování zdravotní kondice svalů v oblasti bederní páteře a kříže pomocí cvičení. To je naprostý základ, pokud se chcete natrvalo zbavit vašich bolestí. **Stačí se 10 minut denně věnovat speciálním cvikům, které posílí a zharmonizují oblast zad a kříže.**

Tou druhou oblastí je úprava pohybů, které při práci provádíte a pozic, ve kterých se v práci nejčastěji nacházíte. Pokud se tedy jedná o sedavé zaměstnání v kanceláři, je vhodné se zaměřit na samotný sed u stolu, aby nepřetěžoval vaše bolavá záda. Pokud se naopak jedná například o skladníka nebo stěhováka, je vhodné se zaměřit na samotné zvedání, přenášení a pokládání nákladu tak, aby nedocházelo ke zbytečnému přetěžování zad.



U kancelářských prací se bolesti zad objevují velmi často, a pokud se dlouhodobě nařeší, velmi často se ze sezení u počítače stává nesnesitelná činnost. Pokud chcete, aby vás při sezení v kanceláři nebolely záda, je nutné se kromě cvičení také zaměřit na způsob samotného sezení. Jednoduše řečeno, začít se při sezení trochu kontrolovat. Jakmile tak učiníte, odstraníte tím důvod vašich bolestí a stačí už jen posílit ty správné svaly.

3 chyby při řešení bolestí zad

Tato část eKnihy pojednává o třech největších a zároveň i nejčastějších chybách, kterých se lze dopustit při terapii proti bolestem zad. Pokud tyto chyby poznáte a budete je mít stále na paměti, vaše snaha o odstranění bolestí zad bude úspěšná.

Vždy, když se při terapii stále nedostavují výsledky, je něco špatně. Existuje více možností, které mohou způsobit stagnaci nebo dokonce zhoršení stavu. Většinou nastává problém při samotné terapii, což lze velmi jednoduše napravit, stačí jen vědět, na co si dát pozor.

Následujících několik stránek vám odhalí, v čem nejčastěji bývá problém a jak se jim nejlépe vyhnout.

1. Špatně zvolené cviky

Tou největší chybou je, pokud jsou při terapii zvoleny nevhodné cviky, které jednoduše nebudou mít ten správný účinek, který bychom od nich očekávali.

Smyslem cvičení proti bolestem zad je harmonizovat svaly především v oblasti bederní páteře a pánve, což jinými slovy znamená určitou svalovou skupinu posílit a jinou svalovou skupinu uvolnit.

K tomu slouží speciální cviky, které by měly splňovat několik podmínek:

1. Posilovat funkci hlubokého stabilizačního systému páteře
2. Nepřetěžovat povrchové zádové svaly, naopak je uvolnit
3. Nepřetěžovat bederní páteř a kříž
4. Vycházet z vývojové kineziologie a respektovat správné nastavení těla

Další chybou při výběru cviku bývá, pokud se jedná o příliš složitý a náročný cvik, který lze jen těžko odcvičit správně a s požadovaným efektem. Účinný cvik by měl být co nejjednodušší, aby se ho pacient snadno naučil a mohl ho využívat i

doma. Zároveň je potřeba, aby zvolené terapeutické cviky nezhoršovaly bolesti, pokud by je pacient cvičil nepřesně nebo dokonce špatně. Kombinace složitého a příliš náročného cviku tedy není ta správná volba.



Při bolestech zad je velmi důležité posílit břišní svaly. Ne každý cvik je však pro tyto účely vhodný. Na obrázku můžete vidět jeden z nejvíce **NEVHODNÝCH** cviků, které bolestem zad nepomohou, ale naopak je mohou ještě více zhoršit.

Tento nevhodný cvik posiluje pouze povrchovou vrstvu břišních svalů, což je nesprávný postup. Navíc při něm dochází k přetěžování bederní páteře a kříže, protože váha trupu a dolních končetin tlačí přímo na tuto oblast. Měli byste tedy přestat cvičit jakýkoliv cvik, který je zaměřen pouze na povrchové břišní svaly a který nadměrně zatěžuje bederní páteř a kříž.

2. Malá frekvence cvičení

Další častou chybou při odstraňování bolestí zad je nedodržování potřebné frekvence cvičení. **Dodržování potřebné frekvence je velmi důležité hlavně v začátcích, kdy je třeba začít co nejčastěji trénovat, posilovat a uvolňovat ty správné svaly.** Nepravidelné a nárazové cvičení bude mít téměř nulový efekt, i když se bude jednat o správné cviky, výsledky se nedostaví. Pokud se nedaří odstranit bolesti, tak to často bývá právě z toho důvodu, že pacient není schopen udržet ideální frekvenci cvičení nebo ani neví o tom, že je to důležité.

Jaké je ideální frekvence cvičení

Z našich zkušeností vyplývá, že pro efektivní účinek je zapotřebí cvičit každý den alespoň 10 minut. Tato frekvence postačí k tomu, aby vaše svaly dostaly potřebný impuls ke změně. **Svaly totiž reagují na podmínky zhruba 24 hodin, což znamená, že ještě 24 hodin po cvičení si svaly pamatují, jakým způsobem byly při cvičení aktivovány a stejným způsobem se aktivují i během celého dne.**

Po 24 hodinách se tento efekt začíná ztrácet a svaly se vrací zpět ke starým a velmi často špatným pohybovým programům. Právě proto je třeba svaly opět nastimulovat další dávkou cvičení.

Postupem času, kdy jsou svaly takto pravidelně a systematicky stimulovány cvičením, lze frekvenci cvičení upravit a snížit, protože díky terapeutickým cvikům svaly začnou používat správné pohybové programy a už se nebudou vracet zpět k těm starým a špatným.

A to je právě I jeden z důvodů, proč se lze tímto způsobem zbavit bolestí zad natrvalo.

3. Neřeší se příčina bolesti, ale jen samotná bolest

Další častou chybou obvykle bývá, že terapie je zaměřena na odstranění samotné bolesti, ale příčina, která způsobuje bolest není řešena a stále přetrvává. V takovém případě se jedná pouze o dočasnou úlevu od bolesti, ale z dlouhodobého hlediska tento přístup není vhodný. Téměř vždy se bolesti vrací, protože příčina bolestí přetrvává.

Příklad z praxe

Typickým příkladem bývá masáž, kdy jejím prostřednictvím dojde k rozmasírování například ztuhlých bederních svalů, které způsobovaly bolest. Určitou dobu svaly zůstanou uvolněné a bolesti ustanou. Po určité době však dojde k jejich zatuhnutí, což bývá většinou reakce na svalovou dysbalanci mezi hlubokými břišními



svaly a povrchovými zádozími svaly. Dokud se tato dysbalance neodstraní, záda budou stále dokola tuhnout. Masáž je tedy vhodným doplňkem při terapii, kdy je potřeba rychle snížit intenzitu bolestí. V tomto případě se jedná o užitečnou spolupráci masáže a terapie a I my tuto kombinaci využíváme v naší praxi. Nikdy však masáž není trvalé a efektivní řešení bolestí zad.

Pár slov na závěr

Nejprve bych Vám chtěl poděkovat, že jste si našli chvíli času a přečetli si tuto eKnihu. Je skvělé, že se chcete dozvědět co nejvíce přesných informací o bolestech zad a úspěšně tak s bolestmi bojovat!

Na těchto stránkách eKnihy jsem se zaměřil na ty nejčastější mýty a chyby při odstraňování bolesti zad. Stále zůstává mnoho nezodpovězených otázek, které se Vám mohou honit hlavou. Pokud tomu tak je a rádi byste na ně znali odpověď, neváhejte mne kontaktovat na email info@coreacademy.cz a já vám rád vaše otázky zodpovím.

Dlouhodobě zanedbaných bolestí zad se zbavuje mnohem hůře, a proto je nejlepší bolesti nepřehlížet a začít je co nejdříve řešit.

Ukázková terapie s konzultací

Pokud vám dává smysl náš přístup, chcete se vyhnout těmto chybám a mýtům a chcete si vyzkoušet, **jakým způsobem natrvalo odstraňujeme bolesti zad** u našich klientů, **neváhejte využít naší omezenou nabídku.**

Pro čtenáře této eKnihy jsme připravili **exkluzivní příležitost vyzkoušet si naši ukázkovou terapii s konzultací jen za 189 Kč!**

>>Chci více informací ZDE<<

