

Check list toho, jakým stylem se zbavit bolestí zad a krční páteře

Proč se vlastně potýkáte s bolestmi zad, či krční páteře?

Odpověď je velmi jednoduchá. 99% chronických bolestí zad a krční páteře je způsobeno špatnými pohyby a špatnými svalovými souhrmy v místě bolesti. To jinými slovy znamená, že obratle jsou vůči sobě špatně nastaveny a za těchto podmínek používáte jiné svaly, než byste měli.

To způsobuje přetěžování bolestivého místa a činnosti, jako jsou například sezení u počítače, řízení auta, fyzická práce nebo sportování, Vám nedělají dobře a bolesti jsou ještě intenzivnější.

Jak se zbavit bolestí jednou provždy a znovu si užívat život?

Odpověď je zde ještě jednodušší. Musíte změnit způsob, jakým se hýbete, v jakých pozicích se během dne nacházíte (tzn., jestli máte zhroucenou páteř nebo naopak protaženou) a jaké svaly při zátěži používáte.

Vaším cílem by mělo být zharmonizovat problémové místo tak, aby obratle byly vůči sobě správně nastaveny a okolní svaly mohly ideálně pracovat při jakékoliv zátěži. Přesně tak to funguje u lidí, kteří nemají žádné bolesti.

Jaký je ten nejlepší způsob řešení: Speciální druh fyziocvičení, který má za úkol obnovit správné svalové souhry v místě bolesti a naučit Vás, jak se správně hýbat při jakékoliv zátěži.

Držte se tohoto Check listu a všechny potíže se Vám vyhnou

V tomto Check listu naleznete všechny potřebné body, kterých když se budete držet, úspěšně začnete řešit Vaše bolesti.

Dozvíte se činnosti, kterým se vyhnout, abyste se nemuseli potýkat s potížemi, jako jsou bolesti zad a krční páteře. Dále naleznete konkrétní činnosti, které je vhodné dělat, pokud se chcete zbavit bolestí.

Nakonec se dozvíte i doporučení, pokud jste čerstvě po úrazu nebo operaci.

Jaké činnosti jsou nevhodné a mohou bolesti zhoršovat

- ✗ Neposilovat povrchové břišní svaly klasickými cviky (sklapovačky, atd.)
- ✗ Vyhnout se špatným pozicím a pohybům při jakékoliv zátěži
- ✗ Nemějte příliš často podsazenou pánev a nahrbenou bederní páteř
- ✗ Pozor na předsun hlavy a na vytažená ramena nahoru a dopředu
- ✗ Pozor při zvedání těžkých věcí ze země s nahrbenou bederní páteří

Jaké činnosti jsou prospěšné

- ✓ Být aktivní a každý den cvičit sestavu terapeutických cviků
- ✓ Aktivovat hluboké břišní svaly a celý hluboký stabilizační systém páteře jako celek
- ✓ Používat správné pozice a pohyby při zátěži, které podpoří správné svalové souhry
- ✓ Trénovat stabilitu pomocí labilních prvků, díky kterým dojde k aktivaci stabilizačních svalů podél páteře
- ✓ Trénovat napřimování pánve a páteře
- ✓ Naučit se zacentrovat ramena a vytáhnout krční páteř
- ✓ Naučit se vhodné rehabilitační a kompenzační cviky na problémové místo

Na co si dát pozor, pokud jste krátce po operaci nebo úrazu

- ✓ Pozor na předčasné zatížení
- ✓ Dejte vašemu tělu dostatek času, aby došlo k zahojení zraněného místa
- ✓ Věnujte dostatek pozornosti rekonvalescenci a rehabilitaci, abyste se vyhnuli vzniku chronických bolestí
- ✓ Nejdříve začít s jemnou zátěží ve správném nastavení, která zaktivuje správné svalové souhry v místě zranění a až pak zvýšit zátěž, která navrátí zraněnému místu odolnost a kondici

A co dál?

Pokud patříte do jedné z těchto skupin:

1. Jste relativně krátkou dobu po úrazu, či operaci a potřebujete celkově zrehabilitovat a dostat zraněné místo do kondice. Chcete se vrátit zpět do aktivního života bez omezování a bolesti, stejně jak tomu bylo před úrazem či operací.
2. Trpíte bolestmi způsobené dlouhodobým zanedbáváním sebe a svého těla nebo dlouhodobým přetěžováním. Bolest už vás natolik omezuje, že nemůžete dělat to co vás baví a máte strach, že se jí už nikdy nezbavíte.

Existují pro Vás dvě možnosti:

- A) Vezměte tento check list a najděte si na internetu, jak jednotlivé body zařadit do Vašeho cvičení, pohybu a celkového dne. A pusťte se do toho na vlastní pěst.
- B) **Nebo do toho pojďte s námi a pracujme na Vaší změně a nápravě společně** a společně také dorazíme do cíle, kdy budete spokojeni sami se sebou, bez bolestí a s možností věnovat se všem Vaším činnostem a snům NAPLNO.

CHCI PŘIJÍT NA UKÁZKOVOU HODINU

A KDO JE AUTOREM CHECK LISTU?

Bc. Filip Kuňák

**Pohybový terapeut, osobní trenér a
expert na zdravé cvičení a pohyb**

„Učím lidi, jak si mohou díky těm
správným cvikům sami pomoci od bolestí“

„Zároveň je učím, jak se zdravě hýbat a
cvičit, aby kromě svých vysněných snů a
cílů dosáhli také zdravého pohybového
aparátu bez přetěžování a bolestí“

