

ZÁDA VĚČNĚ MLADÁ ?

GENNOON

PŘÍČINY BOLESTI ZAD

- ❑ strnulá poloha při vyšetřování ultrazvukem
 - ❑ nekvalitní a neodpružené židle
 - ❑ izometrický stah
- ❑ nefyziologické přetěžování pravé ruky
 - ❑ držení sondy a tlak proti odporu

GENNOON

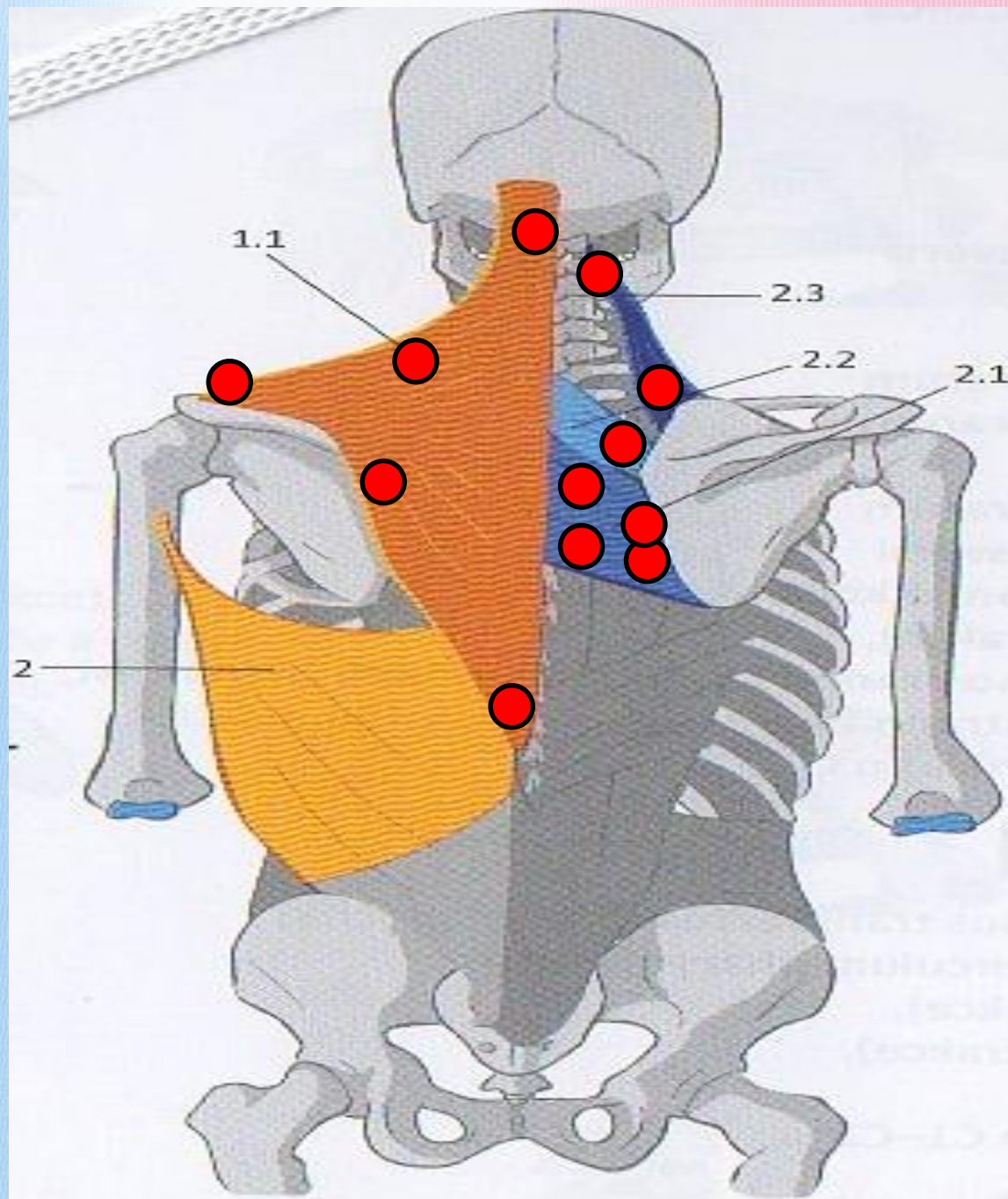


DŮSLEDKY PŘETĚŽOVÁNÍ PRAVÉ RUKY

- vznik trigger pointů ve svalech
 - myofasciální bolesti
 - řetězení bolestí
 - přenos bolestí fasciemi
- bolest kontralaterálních svalů

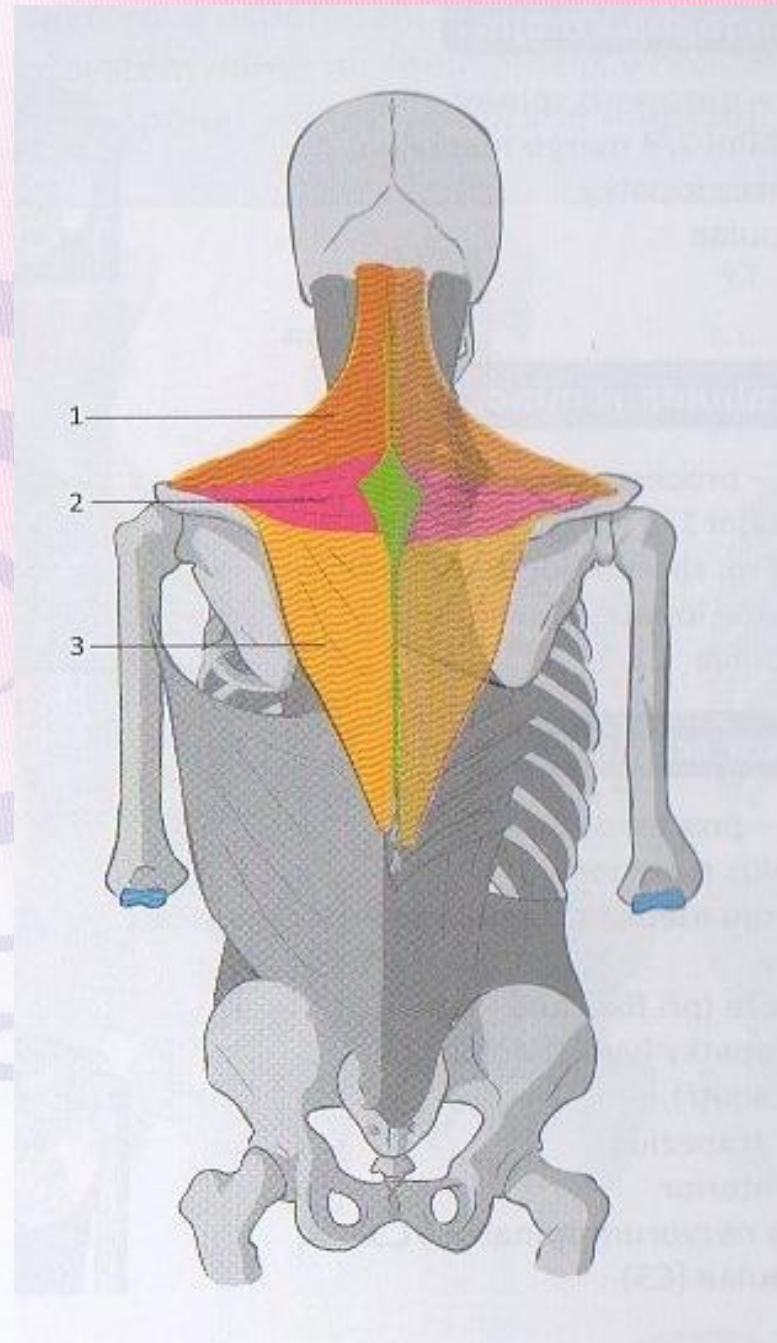
GENNOON





Nejpřetěžovanější svaly

- m. trapezius
- horní a dolní fixátory lopatky
 - a) m. levator scapulae
 - b) m. rhomboideus minor
 - c) m. rhomboideus maior

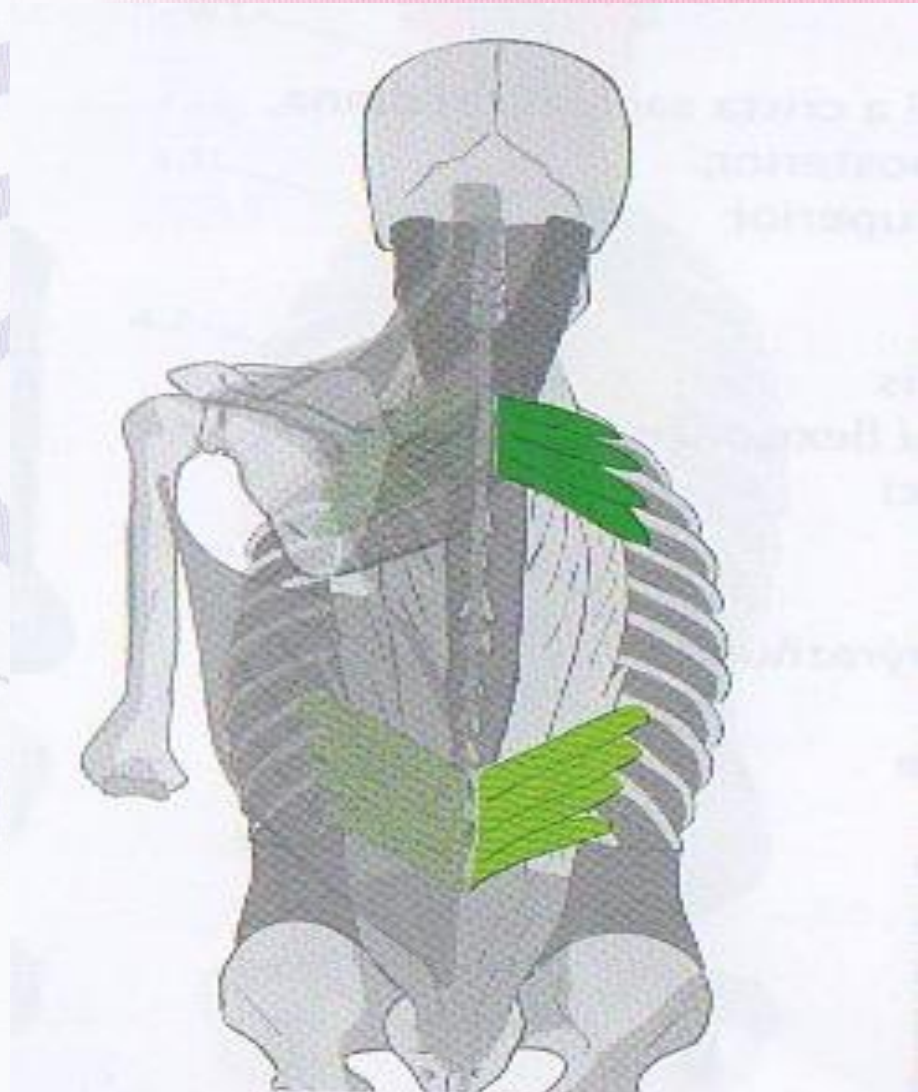


PATOFYZIOLOGICKÝ MECHANISMUS VZNIKU BOLESTI

- stažení a ztuhnutí svalu izometrickým přetěžováním
- ztuhnutí svaloviny a vytvoření spoušťových bodů
 - zhoršení prokrvení svalu
- přeměna části svalových vláken na vazivo
 - syndrom myofasciální bolesti

KLINICKÉ PŘÍZNAKY PŘETĚŽOVÁNÍ SVALŮ

- ❑ Tupý tah
- ❑ Tupý tlak
- ❑ Vrnění
- ❑ Brnění
- ❑ Parestézie
- ❑ Přenesená bolest
- ❑ Kontralaterální bolest
- ❑ Kompenzační tah
- ❑ Praskání, lupání
- ❑ Otok



CO MI MŮŽE PROSPĚT ?

- ❑ rychlá chůze bez zátěže
- ❑ leh na zádech
- ❑ správná poloha v sedě na židli, v autě – bederní a pol. bederní opěrka Mc Kenzie
- ❑ sed a houpání na 90 cm balónu , protahovací extenční cviky
- ❑ alkohol do 40 g denně – myorelaxace přirozená
- ❑ některé uvolňovací cviky
- ❑ suché teplo – podložka z rašeliny
- ❑ do poloviny nafouknutý overball- vleže tlak na zátylek
- ❑ posilování kontralaterálních svalů a relaxace přetěžovaných svalů
- ❑ tlak na záhlaví dozadu do židle nebo do sedadla v autě
- ❑ sborový zpěv – posilování zadních úponů bránice – posilování posturálních svalů

CO MI JEŠTĚ MŮŽE PROSPĚT ?

- ❑ Kibblerova řasa – reflexní masáže, histeresis – 30 s tlak na trigger point – sval taje
- ❑ Jak správně spát?
- ❑ Jak správně sedět v autě?
- ❑ Co nesmím cvičit?
- ❑ Co můžu cvičit?
- ❑ Jízda na kole – prospívá či ne?
- ❑ Mc Kenzie cviky – viz. www.mckenzie.cz a www.backcare.xf.cz
- ❑ Spirální stabilisace páteře – www.smsystem.cz – cviky s pružinou dle MUDr. Smíška
- ❑ Mám-li ploché nohy , nepotřebuji speciální vložky do bot?
- ❑ Nemám jednu nohu kratší?

JAK MÁM SPRÁVNĚ SEDĚT U POČÍTAČE?

- ❑ monitor 30 cm od očí, ideální je 1 m
 - ❑ myš a klávesnice v jedné výšce
- ❑ lokty v pravém úhlu, opřené o opěradla židle, bedra opřená o bederní opěrku
 - ❑ ruce se nemají opírat o stůl

GENNOON



JAK MÁM SPRÁVNĚ SEDĚT?

- správná židle s bederním prohnutím
 - plošky se dotýkají podlahy
- dolní končetiny rozkročeny na šířku ramen

GENNOON

JAK MÁM SPRÁVNĚ STÁT?

- nohy rovně u sebe
- kolena a kyčle napjaté, nikoliv propnuté
- při stožení u zdi dotýkat se týlem, lopatkami, hýžděmi, lýtky a patami

GENNOON



JAKÉ JSOU UVOLŇOVACÍ CVIKY PŘI DLOUHODOBÉM SEZENÍ?

- stoj – spojit ruce za zády a protáhnout je, týl dozadu a nahoru, brada dozadu a dolů
 - osobní trenér – do počítače
- vysunout hlavu co nejvýše – jako bychom ji chtěli opřít o strop – páteř se srovná sama
- přerušovat práci několikrát během hodiny – nejlépe je otevřít okno

CO POMOHLA MNĚ?

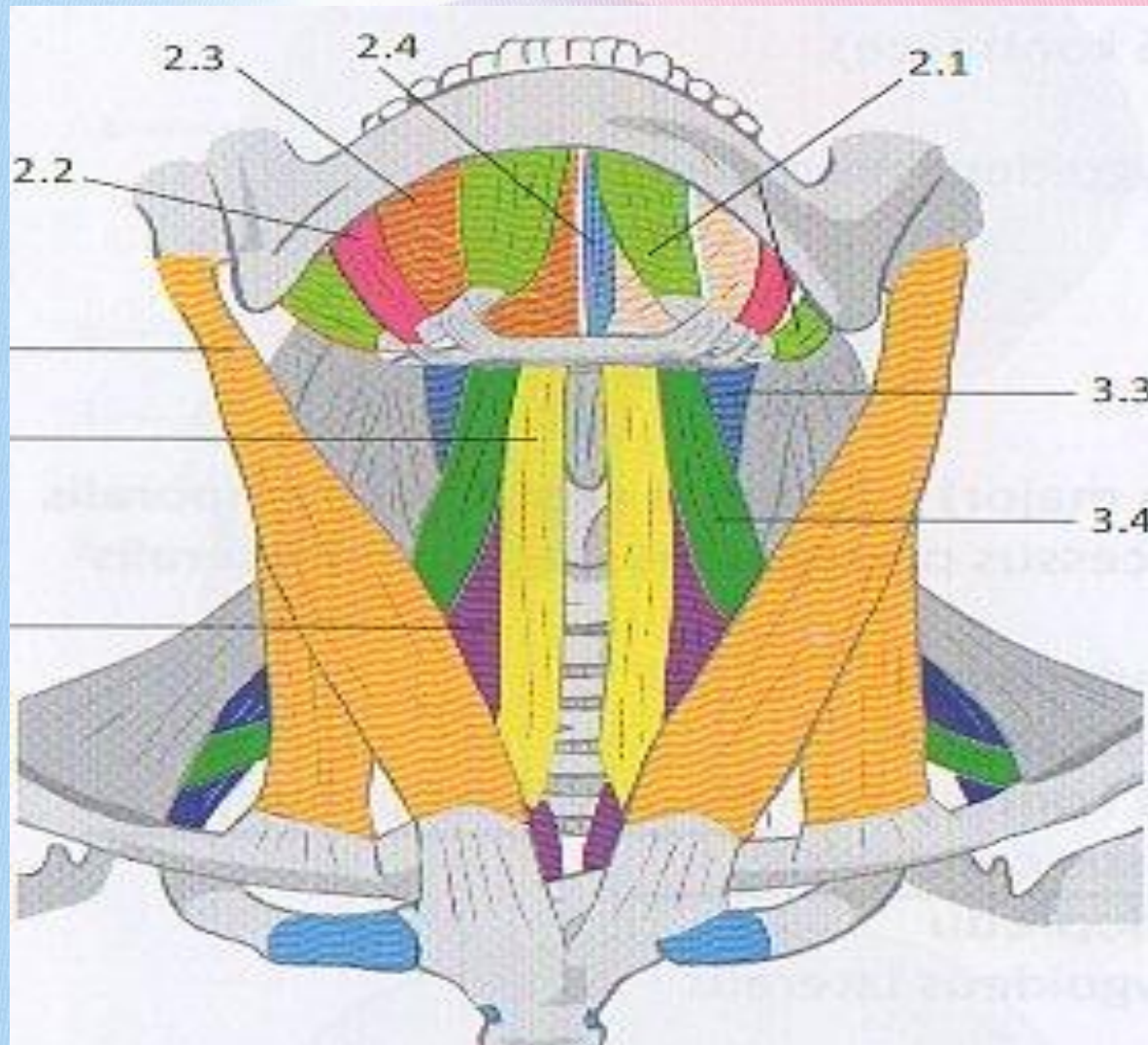
- ❑ Změna režimových opatření
- ❑ Přestávka mezi vyšetřeními
- ❑ Časté pocházení po ordinaci
 - ❑ Otevírání a zavírání oken
- ❑ Změna pohybových stereotypů
 - ❑ Správné sezení
 - ❑ Fyziologická židle Spinalis
 - ❑ Cvičení s pružným lanem –
www.smsystem.cz
 - ❑ Metoda MUDr. Smíška

A DÁLE...

- židle a posilovny – nejhorší lidský vynález
- dynamické sezení – židle Spinalis
- nejzdravější polohou pro tělo a páteř je chůze, nejlépe přes špičku

GENNOON

CO MI NEPROSPÍVÁ?



CO MI ŠKODÍ?

- Dlouhodobé a strnulé sezení
- Náklon trupu vpravo a tlak pravé ruky proti odporu
 - Hypoglykémie
 - Stress
 - Chlad, průvan

AKUTNÍ OŠETŘENÍ SPOUŠŤOVÝCH BODŮ

- Suché teplo
- Kibblerova řasa
- Histeresis-tání
- Protahovací cvičení s pružným lanem
 - Leh na zádech
 - 20 g alkoholu
- Ledová kostka na trigger point
 - Jalovcová mast
 - B.mast



Děkuji za pozornost

MUDR. HYNEK HLAVENKA