

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Chraňte si vlastní tělo!

Záda a klouby čas od času zabolí každého. Je však rozdíl, pokud je to jen tu a tam, nebo pokud se z toho stane problém převracející život naruby. Rozhodnout o svém těle přitom může každý sám, například tak, že bude správně sedět a cvičit.

Bolest zad zažil někdy v životě téměř každý. Vyhýbá se pouhým patnácti procentům lidí. Podobné je to s bolestí hlavy.

Jakkoli lidé svádějí třesící hlavu na rodinné dispozice a bolavou páteř na těžkou a nevyhnutelnou práci, ve skutečnosti si za vše nezřídka mohou sami. O své tělo nepečují.

"Třeba z dlouhého sezení u počítače bolí hlava nebo krční páteř, ale většinou je to tak, že samo špatné sezení nestačí, ale ti lidé většinou mívají špatný celý denní režim," říká pražský ortoped Zdeněk Klézl.

Posilujte svaly, budete se cítit lépe

Jinými slovy, pokud by se práce u zmíněného počítače střídala s pohybem a doplňovalo by ji vhodné cvičení a posilování svalů držících ve správném postavení klouby a páteř, nemuselo by být tak zle.

Když však někdo celý den sedí třeba u přepážky banky nebo pošty nebo třeba stojí za pultem obchodu - to je do jisté míry podobné - a potom se jen přesune do křesla u televize, jeho tělo slábne.

"Slabé svaly potom neudrží páteř ve správné poloze, a ta proto bolí," vysvětluje rehabilitační lékař Jan Hnízdil. Podle něj by měl každý člověk pravidelně cvičit, třeba jezdit na kole a doplnit tento pohyb cviky zaměřenými zejména na záda.

Předkové necvičili

Jistě, lidé v minulosti cvičit nemuseli a o zádech dost možná ani nevěděli, jenže pravidelná fyzická práce byla alespoň částečnou prevencí podobných potíží. Skutečně renomovaná vědecká studie dokládající, že nekvalitní nábytek skutečně způsobuje zdravotní problémy, neexistuje.

"Ono by bylo dost obtížné takovou studii udělat - těžko vezmete skupinu lidí, která bude spát na dobré posteli, a druhou, která bude dlouhou dobu spát na špatné, a sledovat je," poznamenává ortoped Klézl.

Posadte se rovně, prosím

Je jasné, že dlouhodobé sezení ani stání lidskému tělu neprospívá, není na ně totiž stavěné. Jenže někdy zaměstnání právě takovou činnost vyžaduje. Jak se udržet v kondici?

Budu cvičit a pravidelně se hýbat! Kdo se takhle rozhodne, je na poloviční cestě k úspěchu. Chybou by však bylo bezhlavě se vrhnout třeba do běhání. "Kdo se chce zbavit bolestí zad, musí změnit na svém životním stylu vlastně všechno. Zároveň je však potřeba měnit pohybové stereotypy rozumně, a proto jen postupně," radí pražský ortoped Pavel Sehnalík.

Podle něj není nutné, aby okamžitě šli všichni lidé s bolavou páteří k lékaři, ale zrovna tak je nesmyslné, a hlavně nebezpečné, začít zničehonic třeba běhat po parku nebo poskakovat na hodinách aerobiku. Pohyb s dopadem na tvrdou plochu totiž přetěžuje kolena a otřesy škodí i páteři.

Posilování ano, ale jen pozvolna

"Je možné jít třeba do posilovny, ale s tím, že poprosíte o sestavení rozpisu cviků, pomocí nichž v první řadě uvolníte zkrácené svaly a šlachy, teprve pak by mělo přijít na řadu vlastní posilování," radí lékař.

Jinak totiž hrozí, že případným okamžitým posilováním se posílí zkrácené šlachy - třeba ta pod kolenem a celá situace se ještě zhorší. "Nejlépe je začít strečinkem," doplňuje ortoped Sehnalík.

Máte doma vhodný nábytek?

Součástí změn by mělo být i zamyšlení nad vhodným nábytkem, byť ten sám o sobě k nápravě nestačí. "Nelze třeba plně jednoznačně říci, zda by postel měla být tvrdá, nebo měkká, každému vyhovuje něco jiného," uvažuje Sehnalík. Rozhodně však není dobré, aby matrace byla letitá a proleželá.

Kvalitní kancelářská židle vyjde až na několik tisíc korun, ani ta však nemusí člověku ulevit. Lze ji střídát třeba s klekačkou nebo se speciálními klíny, které bývají k mání ve zdravotnických potřebách. "Používám je také a díky nim mě už nebolí v kříži, je to moc pohodlné," doporučuje z vlastní zkušenosti ortoped Pavel Sehnalík.

Škodit však mohou i nevhodná křesla, třeba tím, že jsou moc nízká. "Nejpohodlnější totiž neznamená vždycky nejzdravější. Taková křesla jsou hodně pohodlná, ale vstávání z nich je hodně těžké a velmi zatěžuje kolenní klouby," upozorňuje lékař.

Raději jiné boty

Nezáleží jen na nábytku, ale také na tom, co si obujete. Například ženy si někdy zbytečně ubližují nošením bot na vysokém podpatku. Ty totiž přetěžují klouby a klenbu a dochází ke zkracování šlach nohou, hodí se proto jen k občasnému nošení. Není vhodné nosit ani úplně nízké boty, ideální je podpatek ve výši tří centimetrů.

Mýty: Taky věříte, že drahá židle vás sama zachrání?

- Stačí si koupit **drahou židli** a mohu na ní sedět dlouhé hodiny.

Tak to není. Drahá nemusí nutně znamenat vhodná - nezáleží na tom, jak moc je na židli různých páček a možností nastavení, ale třeba i na tom, zda je celá židle správně zkonstruována. Zada a hlava mohou bolet také proto, že člověk i na vhodné židli sedí špatně. Kvalitní židle sama o sobě zdraví nezajistí, ale snáze než v jiných případech se na ní dá sedět správně: záda by měla být narovnaná, nohy opřené o podlahu a kolena by měla svírat zhruba pravý úhel.

- Když někoho **bolí záda, nemůže nijak cvičit**. Potřebuje léčbu.

To není pravda. Pokud nejde o skutečně závažné potíže, cvičení takový člověk naopak potřebuje. Pravděpodobnou příčinou bolesti zad je totiž povolený svalový korzet, který neudrží páteř ve správné poloze, a ta proto bolí. Příčin může být více - jednak fakt, že se člověk málo hýbe, jednak také to, že žije v trvalém stresu a napětí, protože i to se přenáší do svalů a přes ně zase na páteř a klouby. Škodí jim také nadváha.

- Často mě **bolí záda z auta**. S tím se nedá nic dělat, **jezdít musím**.

To není tak docela pravda. Ačkoli jsou sedadla aut stále ergonomičtější, dlouhé sezení v nich skutečně nikomu neprospívá. Zádům lze ulehčit malým trikem - srolujte ručník a položte jej za záda v místech, kde se páteř zakřivuje, tedy zhruba v oblasti pasu. Až se znovu opřete, budete díky tomu sedět vzpřímeněji a páteř nebude vystavena zbytečně velkému tlaku. Podobný trik lze využít v letadle nebo třeba při sezení u počítače, i když zde už je lepší zvolit kvalitní kancelářskou židli. Pokud jde o automobil, velmi důležité je také časté zastavování spojené s protažením nebo krátkou procházkou.

- Je zbytečné **vyhazovat peníze za kvalitní postel** a matraci, moji předkové spali na obyčejném lůžku a záda ani klouby je nijak zvlášť nebolely.

Takhle to nelze brát. Lidé v minulosti se ve srovnání s dneškem daleko více fyzicky namáhali, takže měli díky tomu pevnější svaly. Dnes však fyzické driny ubývá a záda více trpí, nevhodné lůžko je nijak nepodpírá, a jejich stav se proto může zhoršit. Na takové posteli se navíc člověk špatně vyspí a nemůže třeba v práci podat odpovídající výkon. Dlouhodobé špatné spaní způsobuje únavu.

Zdroj: www.idnes.cz

© EPRAVO.CZ - Sbírka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz