



## **Zásady pohybovej životosprávy pre pacientov s bolesťami chrbtice**

Jednou z častých ťažkostí našich pacientov sú bolesti chrbtice. Je to typické ochorenie súčasnej doby, spojené s nedostatkom pohybu, sedavým zamestnaním a celkovou chybnou pohybovou životosprávou. Stretávame sa s tým nielen u starších ľudí, ale aj u vekovo mladšej populácie.

Základnou príčinou je svalová nerovnováha. Prejaví sa nesprávnym držaním tela, zvýšenou bolestivosťou v mieste preťaženia a často vyústi až do vzniku degeneratívnych zmien pohybového aparátu. Preto je dôležitá prevencia a správna pohybová liečba.

V akútnom štádiu sa odporúča klud na lôžku, polohovanie v úľavovej polohe a medikamentózna liečba.

Po odznení bolesti môže pacient začať s liečebnou telesnou výchovou. Je potrebné cvičiť aspoň 3 krát do týždňa.

Vhodné cvičenie spojené so správnym nácvikom dýchania prispieje k posilneniu oslabených svalových skupín, uvoľneniu preťažených častí tela a k útlmu až odstráneniu bolesti.

Počet opakovaní jednotlivých pohybov je na začiatku menší(3-5) a postupne sa zvyšuje.

Chceli by sme Vám predstaviť dve cvičebné jednotky, ktoré učíme našich pacientov a odporúčame v nich pokračovať aj doma. Sú rozdelené podľa výskytu bolesti v oblasti chrbtice.

Jednotlivé cvičenia vykonávame v pomalom tempe a nezabúdame pri nich správne dýchať. Cvik, ktorý zvyšuje bolesť nerobíme.

Pacientom, ktorí sú po operácii chrbtice odporúčame najprv navštíviť odbornú ambulanciu (rehabilitáciu, neurológiu), kde po vyšetrení lekárom im bude navrhnutý individuálny postup pohybovej liečby.

Vypracoval : kolektív FRO

### Cvičebná jednotka pre krčnú chrbticu:



**Základná poloha:** sed na stoličke, chrbát vystretý, hlava vzpriamená v predĺžení chrbtice, ruky voľne položené na stehnách, nohy mierne roznožené v bedrách.



1. Nádych, s výdychom pomaly predkloniť hlavu, začať pritiahnutím brady k hrudníku stavec po stavci čo najnižšie k hrudnej kosti. / dávame pozor, aby sme nedvihali plecia a nepredkláňali trup /



2. Hlava v predklone ako u cviku č.1, nádych, pri výdychu vytočíme bradu k pravému plecu, vrátime sa späť s nádychom a pri výdychu znova vytáčame bradu k ľavému plecu.



3. Ľavou rukou si chytíme ľavé rameno, nádych a s výdychom robíme úklon k pravému plecu. To isté zopakujeme na opačnú stranu. / vyvarujeme sa otáčaniu hlavy rotácií v záklone! /

4. **Základný cvik :** ramená zdvihnúť hore, lopatky stiahnuť dozadu, spustiť ramená dole 5 sek.. zadržať a uvoľniť. /pri spúšťaní ramien lopatky držíme stále stiahnuté/

1. varianta – upažiť HK, zadržať 5 sek. a späť uvoľniť.
2. varianta – upažiť a krúžiť HK dozadu 5 sek a cez upaženie späť uvoľniť
3. varianta – cez upaženie vzpažiť, zadržať 5 sek. a cez upaženie uvoľniť
4. varianta – cez upaženie vzpažiť a vyťahovať HK striedavo z ramien priamo hore a cez upaženie uvoľniť.



**Základná poloha - ľah na chrbte**, dolné končatiny pokrčené v kolenách, chodidlá na zemi, ramená mierne upažené a stiahnuté smerom dolu k panve.



5. **Cvik:** nádych, pri výdychu vytiahneme hlavu tmenom do diaľky / vyrovnáme prehnutie krčnej chrbtice / a oblúkovitým pohybom postupne predkláňame hlavu potom krk, až sa brada priblíži nad horný okraj hrudnej kosti. Postupným uvoľňovaním krku a hlavy sa vrátíme do základnej polohy. / Ak nie je možné zaujať správnu východziu polohu krčnej chrbtice, je vhodné hlavu mierne vypoľožiť. /  
Cviky opakujeme 3-5 krát.

## CVIČEBNÁ JEDNOTKA PRI BOLESTIACH V DRIEKOVEJ ČASTI CHRBTICE

### Cviky v ľahu na chrbte

1. Základná poloha : ľah na chrbte, obe dolné končatiny pokrčené v kolenách a chodidlá položené na podložke – s výdychom prtláčame driekovú časť chrbtice o podložku.



2. s výdychom nadvihnúť hlavu, plecia a paže, drieková časť chrbta zostáva na podložke



3. s výdychom nadvihnúť hlavu a priťahovať koleno smerom k hrudníku ( nepomáhať si rukami ), driek je stále opretý o podložku



4. s výdychom priťahovať obe kolena k hrudníku, naspäť dávame dole nohy jednu po druhej



5. s výdychom nadvihnúť hlavu a jednou rukou smerovať k opačnému kolenu – 3-5 krát jedna strana, potom strany vymeníme



### Cviky v ľahu na bruchu

1. ľah na bruchu, ruky pod čelom – sťahovať sedacie svaly



2. „svietnik“ – čelo opreté o podložku, horné končatiny v pravom uhle v ramenách a lakťoch, s výdychom nadvihneme obe paže nad podložku, hlava zostáva na podložke



3. poloha ako pri predošlom cviku – s výdychom vystrieť jednu pažu vpred ( striedame paže ), nedvíhať plece



4. v ľahu na bruchu, čelo opreté o podložku, obe paže vystreté – s výdychom nadvihnúť obe paže nad podložku ( nepriťahovať plecيا k ušiam )



### Cviky štvornožky

1. s výdychom krčiť lakte – „kľuk“ – chrbát zostáva vyrovnaný



2. s výdychom sadieť na päty ( relax v tejto polohe)

