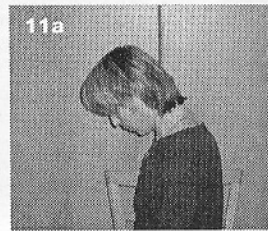
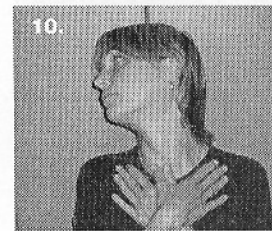
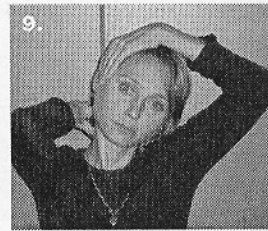
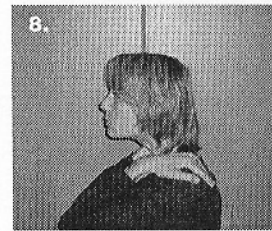
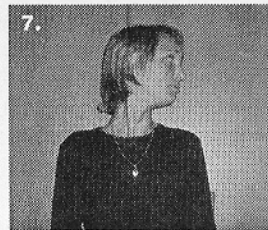
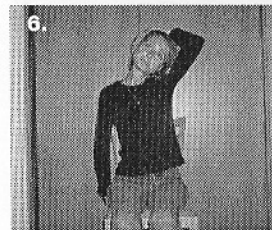
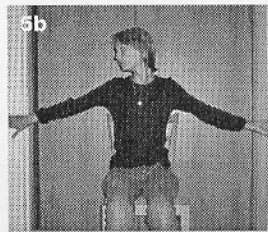
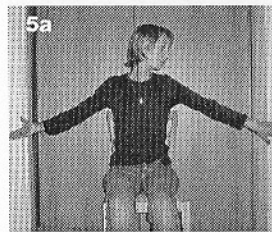
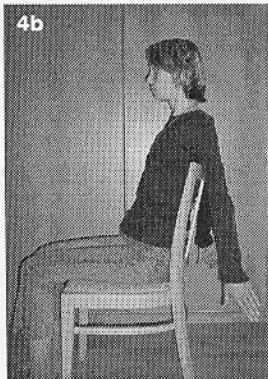
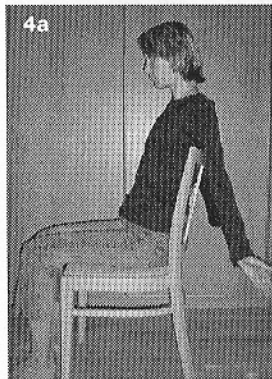
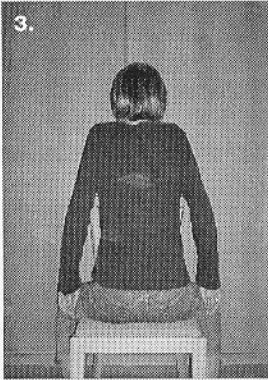
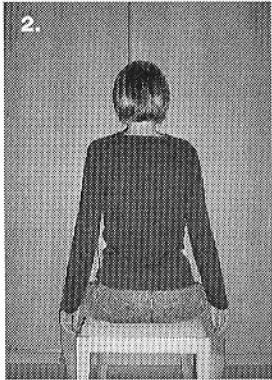


Zostava cvikov pri bolestivej krčnej chrbtici



BOLESTI V KRČNEJ-CERVIKÁLNEJ ČASTI CHRBTICE VZNIKAJÚ NÁSLEDKOM STEREOTYPNÉHO ZAŤAŽENIA POČAS PRÁCE. PREŤAŽENIE CHRBTICE V PREDKLONE SPÔSOBUJE ZATUHNU Tie svalstva v okolí stavcov a v prislúchajúcej oblasti inervovanej nervstvom vystupujúcim z krčných medzistavcových priestorov. Prípadajúce inervované oblasti pre úroveň krčnej chrbtice začínajú od spojenia záhlavia s chrbticou a siahajú až po segment v oblasti štvrtého hrudného stavca. Úponové bolesti drobných svalov, znížená pohyblivosť medzi jednotlivými stavcami a pocit stuhnutosti šije sa prejavuje do tzv. funkčnej blokácie stavcov. Pri dlhodobom pretrvávajú takéhoto stavu sa pridružujú reflexne ovplyvnené bolestivé oblasti, ako je migréna, bolesti uší, šum v ušiach, hlave. Vplyvom stuhnutých – hypertonických trapézových svalov vzniká bolestivé rameno a bolesti sa môžu šíriť do celej ruky, môžu byť aj simulované anginózne bolesti ak je vyžarovanie vľavo. K vzniku bolesti v krčnej chrbtici a šiji vo veľkej miere prispievajú stresy, pracovné aj rodinné, nedostatočná relaxácia, prievan a pobyt v klimatizovaných miestnostiach.

Ako tomu predchádzať?

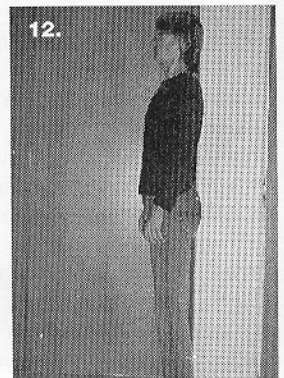
Pri práci s PC sa treba svaly pravidelne precvičovať a vyfahovať oblasť krku a prekrvovať si svalstvo šije a ramien, napr. štipkaním alebo reflex loptičkou. Pravidelne si večer precvičíte celú zostavu cvikov a nielen na krčnú oblasť, ale precvičíte si celé telo minimálne 20 min. denne. Prekrvíte telo a zaťažíte ho individuálne zvolenou aeróbnou aktivitou. Vhodné je plávanie, rýchla chôdza – cieleňá a v trvaní minimálne 20 min., dlhšie prechádzky prírodou. Upravíte si spôsob spania. Krčná chrbtica musí byť počas spánku relaxovaná. Docielte sa to dá buď voľbou anatomickeho vankúša alebo pridaním si menšieho vankúša pod krk a ucho. Spať na bruchu je nevhodné.

Základná poloha pre väčšinu cvikov, pre správne vykonanie cvikov – v sede na stoličke – chodidlá po celej ploche opreté na podložke; členky, kolená a bedrá sú v 90° postavení, DK sú mierne rozkročené, chrbát je vystretý, panva je v strednom postavení, lopatky ťahať ku chrbtici a dolu.

1. pohupy na fit – balle: ramená ťahať dolu, dolné uhly lopatiek ťahať k sebe (cvik nie je vyobrazený).
2. vysúvať panvu do strán, ramená ťahať do diaľky a lopatky dole, hrudník neukláňať.
3. lopatky prítahovať k sebe a smerom k ušiam – na 15 sekúnd s nádychom, s výdychom nasleduje uvoľnenie na 30 sekúnd.
4. paže zakliesniť za operadlo, sú vystreté, s nádychom ruky vytočiť za palcami nahor, s výdychom otočiť nadol.
5. paže v 45° upažení, pravá paža otočená palcom dole, ľavá paža otočená palcom hore, pažami rytmicky otáčame a zároveň otáčame hlavou vždy za pažou otočenou palcom dole.
6. prisaďnúť si pravú ruku, ľavou rukou ponad hlavu si uchopiť pravé ucho, s výdychom si jemne potiahnuť hlavu doľava, udržať niekoľko sekúnd.
7. hlavu otáčať vpravo a vľavo, hlava nesmie byť v záklone.
8. ruky položiť na ramená tak, aby sa malíčkovou stranou dotýkali stavcov, lakty ťahať k sebe a dole, bradu s výdychom zasúvať dozadu – nie záklon, s nádychom vysúvať dopredu – nie predklon.
9. pravou dlaňou uchopiť krčnú chrbticu a ľavou dlaňou si počas výdychu jemne hlavu potiahnuť doľava.
10. ruky prekrižiť pod kľúčnymi kosťami, hlavu vytočiť doprava a zároveň zakloniť – vydržať.
11. predklon hlavy – ohnúť do oblúčika – bradou opisovať po hrudníku oblúčik k pravému ramenu a k ľavému ramenu.
12. stoj pri stene – prikladať všetky stavce na stenu (cvičiť možno aj na zemi).

LITRERATÚRA:

- Gúth, A.: Liečebné metodiky v rehabilitácii pre fyzioterapeutov. Bratislava: Liečreh. Gúth, 1998
 Gúth, A.: Výchovná rehabilitácia, alebo ako učiť školu chrbtice. Bratislava: Liečreh. Gúth, 1999
 Trnavský, K., Kolařík, J.: Onemocnění kloubů a páteře v praxi. Praha: Galen, 1997, s. 400



Mgr. J. Prokešová,
 fyzioterapeutka, FIT – CARE
 Stupava