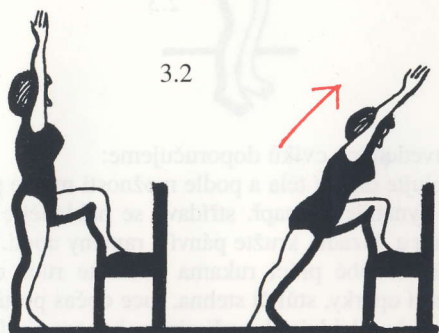


### 3.2 Protážení ohýbačů kyčlí

**Poloha:** stoj čelem k pevné židli (ne s kolečky), levá noha opřená chodidlem o sedátko židle, pravá směruje lehce dozadu. Levá ruka je opřena o koleno nebo je připažena volně podél těla, pravá zvednuta nad hlavou.

**Pohyb:** pomalu přeneste těžiště s rovnými zády dopředu k pokrčené dolní končetině až do pocitu napětí na přední straně pravého stehna a třísla. Vydržte asi 5 vteřin, vraťte se do výchozí polohy a cvik proveďte na druhou stranu. Stojná noha je stále natažená, neprohýbejte se v zádech.

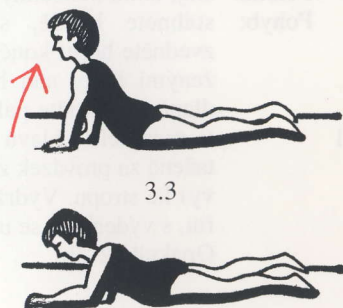


### 3.3 Uvolnění bederní páteře

**Poloha:** lež na břiše, dolní končetiny lehce roznoženy, ruce opřete v úrovni ramen.

**Pohyb:** s nádechem se vzepřete na rukou (dlaních) do záklonu, pánev zůstává opřena o podložku. S výdechem se vraťte do výchozí polohy. Opakujte 5–7x.

**Snadnější varianta:** provádějte stejný cvik s oporou předloktí.



### 3.4 Posílení břišních svalů

**Poloha:** lež na zádech, dolní končetiny jsou zvednuty a mírně pokrčeny v kolenou, paty směřují ke stropu, ruce položeny volně podél těla.

**Pohyb:** s nádechem zatlačte paty proti stropu, hýždě lehce zvedněte nad podložku, vydržte několik vteřin. S výdechem se vraťte do výchozí polohy. Opakujte 3–5x.

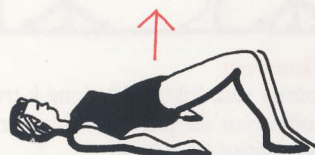


3.4

### 3.5 Posílení pánevního dna

**Poloha:** lež na zádech, dolní končetiny pokrčené, kolena od sebe na šířku pánve, chodidla opřená.

**Pohyb:** s nádechem postupně zvedejte páteř od jejího dolního úseku až k lopatkám. Vydržte asi 5 vteřin. S výdechem se postupně vracejte od lopatek ke kostrči do výchozí polohy. Opakujte 3–5x.



3.5

**Na závěr cvičení doporučujeme relaxaci vleže na zádech. Zavřete oči, uvolněte se, dýchejte klidně, starosti hodte za hlavu. Je Vám příjemně.**



Autorky

MUDr. Sylva Gilbertová, CSc., Mgr. Broňa Hudečková

Recenze Vlasta Bortlíková

Kresby Dr. Karel Helmich

Grafická úprava Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10, v agentuře

Petr Svoboda – ERASMUS, Kubelíkova 21, Praha 3

Vytiskl ATYPO, s. r. o., Dlouhá 39, Praha 1

1. vydání, Praha 1998

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné

# CVIČENÍ

## při bolestech zad

Pravidelné cvičení je důležitou součástí prevence a léčby bolestí v zádech. Léky proti bolestem, masáže, fyzikální léčba a jiné „oblíbené“ pasivní léčebné prostředky, mají obvykle jen dočasný účinek. Pasivní způsob léčby totiž nezasahuje do příčin samotných bolestí, kterými jsou především nedostatek pohybu, dlouhodobé sezení a nesprávné zatěžování páteře v řadě pracovních i mimopracovních činnostech.

Pokud budete cvičit pravidelně a přidáte k tomu i trochu radosti z pohybu, cvičení Vám jistě pomůže a navíc Vás i osvěží.

### Některé zásady, než začnete cvičit

- Cviky provádějte pomalu a plynule tahem, ne švihem.
- Dýchejte klidně a pravidelně, nezadržujte dech.
- Cvik, který vyvolává bolest, vynechte. Naopak cviky, které přinesou úlevu, zařaďte častěji.
- Při akutních bolestech cvičení omezte a poraďte se s odborníkem.

### Začínáme už ráno

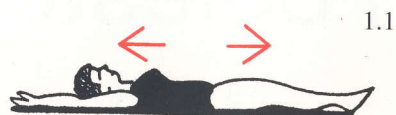
Ráno po probuzení, ještě než vstanete z postele, se protáhněte tak, jak je Vám to příjemné. Odstraníte tím ranní ztuhlost páteře a příjemně se naladíte do nového dne.

### 1.1 Protážení

Poloha: lež na zádech, ruce natažené za hlavou.

Pohyb: vytáhněte se současně za patami i za rukama. Výdrž 3–5 vteřin, potom se uvolněte. Neprohýbejte se v bedrech. Opakujte 3–5×.

Varianty: – střídavě vytahujte do dálky současně jednu horní a jednu dolní končetinu;  
– střídavě vytahujte z pasu do dálky jednu a druhou dolní končetinu.



### 1.2 Dechové cvičení

Poloha: lež na zádech, kolena pokrčená.

Pohyb: ruce přiložte na břicho tak, aby se ho konečky prstů dotýkaly. S nádechem se břišní stěna zvedá, bederní páteř se přibližuje k podložce a špičky prstů se oddalují. S výdechem břišní stěna klesá, bederní páteř se odlepuje od podložky a prsty obou rukou se opět přibližují. Nadechněte a vydechněte nosem. Opakujte 3–5×.

Varianta: s rukama přiloženými na hrudník v oblasti žeber rozdýchejte i tuto oblast.



### 1.3 Uvolnění bederní páteře

Poloha: lež na zádech, kolena pokrčená.

Pohyb: sepnutými rukama uchopte kolena a pomalu je přitáhněte k hrudníku, výdrž asi 5 vteřin. Pomalý návrat do výchozí polohy. Hlava nesmí jít do záklonu. Opakujte 3–5×.

Varianta: střídavě přitahujte jen jedno koleno.



## Cvičíme i během dne v pracovních přestávkách

Cílem těchto cviků je předcházet bolestem páteře a únavě, opravovat nesprávné držení těla a snížit statické zatížení pohybového aparátu, zejména u sedavých zaměstnání. Cviky doporučujeme provádět několikrát denně.

Výchozí poloha pro cviky vsedě je tzv. **podpůrný sed**. Je to sed na kraji židle se vzpřímenými zády, s **koleny mírně od sebe** a chodidly opřenými celou plochou o podlahu.

### 2.1 Protážení a uvolnění krční páteře

Poloha: podpůrný sed.

Pohyb: sepněte ruce za hlavou, s nádechem a pohledem očí nahoru opřete hlavu o sepnuté ruce a s výdechem hlavu přitáhněte pomocí sepnutých rukou ke hrudníku. Opakujte 2–3×.



### 2.2 Cvik vzpřimovací

Poloha: podpůrný sed, lokty přiložené k trupu s předloktím ohnutým do pravého úhlu, prsty roztážené, palce směřují ke stropu.

Pohyb: s nádechem vytáčejte předloktí směrem od těla, lokty jsou stále přiložené k trupu, prsty rukou roztážené. Vydržte asi 5 vteřin a s výdechem vraťte předloktí do původní polohy. Opakujte 2–3×.



### 2.3 Uvolnění bederní páteře

Poloha: stoj, dolní končetiny rozkročené na šířku ramen, paty dovnitř, špičky ven, ruce za zády, dlaně fixují hýždě.

Pohyb: s nádechem se mírně zakloňte, výdrž asi 5 vteřin, volně dýchejte. S výdechem se vraťte do výchozí polohy.



Kromě uvedených cviků doporučujeme:

- kontrolujte držení těla a podle možnosti měňte polohu;
- sedte dynamicky (např. střídavě se naklánějte trupem dopředu a dozadu, kroužte pánvi a rameny apod.);
- při dlouhodobé práci rukama uvolněte ruce opřením o loketní opěrky, stůl či stehna, ruce občas protřepejte;
- sami můžete lehkým krouživým pohybem prstů a hnětením uvolnit zvýšené napětí přetížených svalů.

## A cvičíme ve volných chvílích doma

Následující sestava cviků je určena pro klidné chvíle doma. Můžete ji rozšířit i o cviky, které jsme již popsali výše a které Vám vyhovují.



### 3.1 Protážení

Poloha: stoj, dolní končetiny u sebe.

Pohyb: stáhněte hýždě, s nádechem zvedněte horní končetiny s nataženými lokty nad hlavu, spojte dlaně a překřižte palce. Vytahujte ruce, tělo i hlavu (jako loutka tažená za provázek z temene hlavy) ke stropu. Vydržte asi 5 vteřin, s výdechem se uvolněte. Opakujte 2–3×.