

## Terapie při bolesti zad (Low Back Pain)

Autoři: **Mgr. Naděžda Calabová, DiS, MUDr. Stanislav Horák, Ph.D. MBA, Mgr. Luboš Spisar**

Bolesti zad obecně jsou dnes považovány za civilizační chorobu. Na jejich vznik má vliv jak psychické tak i fyzické přetížení nebo jejich kombinace. Po respiračních nemocech jsou bolesti zad druhou nejčastější příčinou návštěvy praktického lékaře a patří k nejčastějším příčinám pracovní neschopnosti, z čehož vyplývá velký (a stále rostoucí) zdravotní i sociální význam. Udává se, že alespoň jednou za život se bolesti vyskytnou až u 80% populace. Nejčastěji je postižena bederní páteř (resp. bederně křížový úsek), potom krční a nejméně hrudní páteř 4:2:1).

V poslední době se stále častěji potíže vyskytují i u dětí. Problémem současnosti je nadměrná psychická zátěž a nevhodné přetěžování. Je třeba si dále uvědomit, že ať je otcem nemoci cokoli, matkou je vždy špatná strava.

Pohyb je základní projev života, umožňuje existenci a je tedy primární, životně důležitou potřebou. Je nezastupitelný pro vývoj jedince a má funkci zdravotní a zdravotně preventivní. Působí antistresově, zlepšuje metabolismus, podporuje a zlepšuje kardiovaskulární a dechovou činnost, zlepšuje tolerance zátěže, harmonizuje vegetativní nervový systém, vede k vyplavení endorfinů („hormony blaha“, snížení bolesti) a zlepšení zapojení svalstva do pohybových vzorů.

Je nutné si uvědomit, že každý sval je součástí nějakého řetězce a tedy z funkčního pohledu neexistuje izolovaný sval! Proto porucha svalu, tedy části řetězce, má vliv na celý řetězec a následné zřetězení poruchy je jen otázkou času. Z toho vyplývá, že čím později změnu řešíme, tím více je fixovaná a hůře ovlivnitelná! Vždy je lepší a bezpečnější primární prevence (cvičení, protahování, adekvátní psychická a fyzická hygiena), než následná léčba potíží a eventuálně i komplikací.

### Stretch m. latissimus dorsi (zádový sval)

Sed na patách, kolena mírně od sebe, HK na protahované straně vytočena dlaní vzhůru, trup do úklonu, pánev pevným bodem – neodlepuje se při protažení, hrudní páteř napřímená, hlava opřená o čelo – nesmí být v záklonu. Druhá HK volně opřená o podložku, dlaní vzhůru.



### Stretch m. latissimus dorsi a m. biceps femoris

Stoj s překříženýma nohama, protahuje se zadní DK. Úklon a rotace trupu společně s opačnou HK směrem k protahované DK, kolena propnutá, pánev přilepena ke zdi – nesmí se odlepovat při protažení, hlava volně visí – nesmí do záklonu, krční svaly relaxované.



## Stretch m. biceps femoris

Stoj na neprotahované DK, protahovaná DK na stole či židli, nastavení DKK jako při stoji v tandemu – „noha za nohou“, kolena propnutá, trup napřímený, patu protahované DK tlačit do dálky – pro současné protažení m.triceps surae (lýtkový sval), rotace trupu a opačné HK směrem k protahované DK.



## Posílení m. transversus abdominis – příčný břišní sval

Varianta „svíčka“, hlava opřená o podložku – pozor na přílišný předsun/záklon hlavy, opora o HKK dlaněmi směrem dolů, nesmí se příliš zvedat ramena dopředu, kolena propnutá, s výdechem zadek s propnutými DKK nahoru, brzdíme pohyb směrem dolů.



## Posílení břišních svalů jako celku

Udržet napřímený trup, kolena mírně od sebe – trochu více než je šířka pánve, chodidla přitažená v kotnících, úhel mezi bérce – stehnem a stehnem – trupem přibližně 90st, HKK v zevní rotaci, předloktí v neutrální pozici, hlava v prodloužení trupu, pohled očima lehce dolů – ne před sebe (hlava má pak tendenci k mírnému záklonu a tím přetížení svalů v oblasti krku).



## Posílení břišních svalů s maximem pro přímý břišní sval

Leh na zádech, lopatky mírně „přilepené“ k podložce, hlava v prodloužení trupu, ramena od uší, kolena mírně pokrčená, uchopit předmět mezi kotníky a dlaně, s výdechem přitáhneme hlavu k trupu, zůstaneme ve výdrží a prodlužujeme výdechovou fází dechu. Snažíme se vydechovat do oblasti pod pupek – pozor nevtahovat břicho.



## Posílení břišních a hýžděových svalů (varianty)

Udržet „napřímený“ trup, zvednout pánev nad podložku, variabilní postavení DKK, přitažená chodidla v kotnících, může být lehká opora o HKK, střídavě odlepit 1 DK – pozor udržet stejnou výšku postavení spin, pevné břicho.



## Propojení trupové aktivity s HKK a DKK

Opора na „čtyřech“, hlava v prodloužení trupu, trup napřímení – hlavně v hrudní oblasti, nesmí se propadnout oblast bederní páteře, odlepit kolena od podložky a přenos těžiště nad HKK, lze ztížit mírným pokrčením HKK v loktech – ty směřují lehce k trupu.



## Posílení HKK, DKK a břišních svalů jako celku (varianty)

Varianta „krokodýl“ – opora o čelo, dlaně (případně pěsti) a kolena. HKK v zevní rotaci – dlaně směřují ven, lopatky táhnout k sobě, zpevnit břicho, „podsadit – schovat“ zadek, napřímená páteř, kolena od sebe, chodidla k sobě. Z této výchozí pozice se zvednou cca 15cm nad podložku. Pro ztížení pozice odlepit hlavu – pozor ta nesmí do záklonu, ramena nepřítahovat k uším, případně natáhnout DKK.



**Obecně platná pravidla u všech cviků – kontrakce/výdrž alespoň 20s, opakování 5-10x.**