

Dana Santasová

NEJEN JÓGA PRO BOLAVÁ ZÁDA

40 cvičení pro tělo i duši, díky nimž obnovíte svoji pohyblivost, budete se cítit lépe a nadobro se zbavíte bolesti.

C PRESS

Nejen jóga pro bolavá záda

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Dana Santasová
Nejen jóga pro bolavá záda – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

NEJEN JÓGA PRO BOLAVÁ ZÁDA

Nejen jóga pro bolavá záda

40 CVIČENÍ PRO TĚLO I DUŠI, DÍKY NIMŽ
OBNOVÍTE SVOJI POHYBLIVOST, BUDETE SE
CÍTIT LÉPE A NADOBRO SE ZBAVÍTE BOLESTI.

Dana Santasová, CSCS, E-RYT

Tuto knihu věnuji všem lidem, kteří kdy trpěli nebo trpí bolestmi zad.

Napsala jsem ji pro vás, abyste se mohli lépe hýbat, lépe cítit
a už nikdy si proti bolesti nepřipadali bezbranní.

OBSAH

Úvod xi

Část první: Bolesti zad od nuly 1

Kapitola první: Proč vás záda bolí 3

Kapitola druhá: Nový cvičební program 18

Část druhá: Cvičení 28

Kapitola třetí: Cvičení na zmírnění bolesti 34

>> Fáze první 36

Brániční dýchání s nohama nahoře 37

Nohy opřené o stěnu 39

Pozice dítěte 41

Pozice čtyřky vsedě 43

Protahení v pozici zapřeného bojovníka 45

Uvolňující dřepy s oporou 47

>> Fáze druhá 48

Dýchání v mostu na židli 49

Výpad vkleče 51

Pozice závory 53

Kočí hřbet 55

Pozice čtyřky vleže 57

Pozice dítěte s úklonem 59

>> Cvičení na propojení těla a mysli 60

Přestávka na 10 nádechů 61

Progresivní svalová relaxace 63

20 dechů s odpočítáváním před spaním 65

Kapitola čtvrtá: Cvičení na navrácení síly a pohyblivosti 66

>> **Fáze první 68**

Dýchání v mostu 69

Sfinga s otáčením hlavy 71

Schoulení do klubíčka 73

Kobra 75

Otáčení vsedě s pokrčeným kolenem 77

Pes hlavou dolů s prošlapováním 79

Úklon vestoje 81

Otáčení vleže s pokrčenými koleny 83

Otáčení vleže v pozici čtyřky 85

Protažení vsedě s pokrčeným kolenem 87

>> **Fáze druhá 88**

Plynoucí most 89

Větrný mlýn 91

Čláňkované prkno na předloktí 93

Boční prkno na předloktí 95

Kobylka 97

Výpad vkleče s úklonem 99

Otáčení v pravých úhlech 101

Holub 103

Protažení kyčlí a hamstringů vsedě 105

>> **Cvičení na propojení těla a mysli 106**

Držení těla vsedě s přestávkou na 10 nádechů 107

Kapitola pátá: Cvičení na udržování a prevenci 108

Dýchání v mostu 111

Vědomá chůze 113

Protažení v pozici bojovníka 117

Otáčení vleže s jedním kolenem pokrčeným 119

Plynoucí dřep 121

Kočí hřbet 123

Uvolňující dřepy s oporou 125

Nohy opřené o stěnu 127

>> Cvičení na propojení těla a mysli 128

Držení těla vsedě s přestávkou na 10 nádechů 129

Meditace soucitu 131

Kapitola šestá: Alternativní metody léčby 134

Použité zdroje 143

Rejstřík 146

ÚVOD

Ríkají mi „Mobility Maker“, paní Pohyblivost. Trenérka profesionálních sportovců zaměřená na propojení těla a mysli je asi ten poslední člověk, u něhož byste čekali, že kdy s bolestmi zad zápolil. Vždyť spousta sportovců i celých sportovních týmů si mě často najímá, abych pro ně vytvořila programy na zmírnění a prevenci bolestí zad.

Ale stejně jako vy (a 80 % populace) jsem si i já svůj díl potíží se zády v životě protrpěla. Dobře vím, jaké to je, když si nejste jisti, zdali budete ještě kdy schopni si se svými zády bezbolestně zavázat tkaničky nebo zvednout do náručí vlastní dítě. Nejste v tom sami. Podle nedávného průzkumu časopisu *Consumer Reports* si každý čtvrtý člověk někdy zažil bolesti zad, které vážně zasáhly do jeho každodenního života.

Pro sportovce mezi vámi: znám také úzkosti, či dokonce deprese, jimiž si musíte projít, když se po zranění zad chcete vrátit zpátky do hry, a které vám brání podat maximální výkon. Léčba a prevence bolestí zad jsou nejen zásadní součástí mé profese, jsou pro mě i osobní záležitostí. Díky zkušenostem z obou stran jsem schopna

rozpoznat ty nejúčinnější a nejefektivnější způsoby, jak existující bolesti zad zmírnit a těm budoucím předejít. Má kniha nabízí snadná praktická řešení a snaží se čtenáře s bolestmi zad povzbudit, aby k úlevě od bolesti zaujali proaktivní přístup.

Než se pustíme do praktických rad, možná si říkáte, jak jsem k bolestem přišla já. To je dobrá otázka. Jak vám podrobněji popíšu v první kapitole, bolesti zad mohou mít spoustu různých příčin, od traumatických událostí přes nemoci až po známý pocit, že jsme se prostě „špatně hnuli“. A ti z nás, kdo už si někdy prošli záchvatem silné bolesti zad, mají o 80 % větší šanci, že zažijí další. Já nejsem výjimkou. Akutní potíže se zády jsem poprvé zažila, když mi bylo okolo dvaceti pěti let. V tu dobu jsem pracovala ve světě amerických korporátů a jako mnoho mých vystresovaných kolegů jsem se dala na jógu. Přestože jsem od svých středškolských studií pravidelně necvičila a strávila jsem několik předchozích let v sedavém zaměstnání, moje ego si myslelo, že díky sportovní minulosti budu schopná se bez problémů pustit rovnou do pokročilých cviků. Několik měsíců jsem své tělo nutila do

extrémních ohybů a otáček, které jsem víc než deset let nedělala, a v důsledku toho jsem skončila se dvěma vyhrželými ploténkami v bederní páteři.

Chci, aby bylo jasné, že mě nezranila jóga. Zranila jsem se sama, protože jsem nenaslouchala svému tělu a nechala se řídit svým egem. Na plný plyn jsem se pustila do fyzické stránky jógy, aniž bych se vůbec zaměřila na propojení těla a mysli. Výzkumy přitom ukazují, že toto spojení je velmi prospěšnou, ne-li tou nejprospěšnější částí jógy obecně.

Tehdy jsem neměla vědomosti, které mám dnes (a které vám v této knize předám), a věřila jsem, že jedinou cestou je polykat předepsaný vicodin a nečinně čekat, až mě bolest přejde a vrátí se mi pohyblivost. Po deseti dnech jsem ale stále ležela v bolestech a už jsem nevěděla, co se sebou. Instinktivně jsem cítila, že musím nějak pomoci svému tělu se uzdravit a sobě se zase navrátit do života.

A přestože se návrat na „místo činu“ zdál nelogickým řešením, vytáhla jsem znovu svou podložku na jógu. Tentokrát jsem však cvičila pouze jemné pohyby a meditační techniky, abych

znovu získala pocit uvědomění vlastního těla a zredukovala strach a stres způsobené bolestmi. Již po několika dnech cvičení jsem začala pocítovat hlubší propojení těla a mysli, bolest postupně odcházela a já byla schopná dělat ve cvičení pokroky. Za měsíc jsem konečně byla bez bolesti. Asi vás pak nepřekvapí, že podle studie publikované v roce 2016 v akademickém magazínu *The Journal of the American Medical Association* (JAMA) jsou techniky na snížení stresu, které se zakládají na uvědomělosti při zmírňování bolesti a obnovování funkcí, efektivnější než léky proti bolesti.

Projít si zraněním zad bylo strašné, byla to však nesporně cenná zkušenost, která mi změnila život. Přiměla mě, abych začala zjišťovat více informací o nesmírně účinných cvičeních pro tělo i mysl. Ta mi umožnila se lépe cítit a dovedla mě k práci trenérky profesionálních sportovců, k mé roli specialistky na jógu pro CNN a samozřejmě i k napsání této knihy.

Přes to všechno musím říct, že i když jsme se dříve již poučili, občas děláme v životě ty stejné chyby, za něž pak opakovaně platíme bolestí. Přesně to se stalo mně, když jsem si čtrnáct let

po první nehodě zranila záda znovu. Tou dobou už jsem měla víc než deset let zkušeností jako trenérka profesionálních sportovců v oblasti fyzické a mentální a byla jsem také certifikovanou specialistkou na posilování a zpevňování těla. Mé vlastní cvičební návyky se rozvinuly a já začala zařazovat silový trénink. Mým nejoblíbenějším cvikem byl (a stále je) mrtvý tah, při němž z mírného podřepu zvedáte pomocí boků těžkou činku. Vážila jsem 48 kg a byla jsem velmi pyšná na to, že dokážu zvednout dvojnásobek své váhy, tedy 96 kilogramů.

Vzpírání se pro mě stejně jako jóga stalo dalším způsobem, jak znovu navázat spojení mezi tělem a myslí a v případě potřeby vypustit páru. Tehdy jsem zrovna trochu páry vypustit potřebovala. Stres toho dne bohužel přemohl spojení mezi myslí a tělem a já přestala vnímat fyzická omezení, takže tělo převzalo kontrolu. Zní vám to povědomě? Pokusila jsem se zvednout značné množství váhy moc rychle, bez řádné přípravy a bez ohledu na správnou techniku. V důsledku toho jsem nahrbila záda a natáhla si bederní páteř přesně v místě předchozího zranění.

A stejně jako u původního zranění při józe chci zdůraznit, že mrtvý tah moje záda nezranil. Zranila jsem se sama, protože jsem nenaslouchala tělu a nechala se řídit svým egem.

Jak se dalo čekat, magnetická rezonance odhalila vyhřezlé ploténky na stejném místě. L4, L5. Přestože však k druhému zranění vedlo opakování stejné chyby, během léčení jsem již ty samé chyby neudělala. Spojila jsem se s ortopedem, který pracoval s jedním z mých profesionálních sportovních týmů a který při zotavování upřednostňoval neinvazivní a pokrokový přístup. Začali jsme využívat praktické metody s vynecháním léků, jako je akupunktura nebo terapeutická masáž (o těch se dozvíte v šesté kapitole). Jejich účelem bylo zmírnit bolest a uvolnit svalové napětí, abych mohla sama dělat cviky na posilování a úlevu od bolesti (jako jsou ty ve třetí a čtvrté kapitole). Ačkoliv bylo moje zranění akutní, do týdne bolest přešla. Za další čtyři týdny už jsem zase normálně trénovala a své tělo jsem si cíleně uvědomovala víc než kdy předtím.

Jako někdo, kdo si v životě prošel dvěma obdobími výrazných bolestí zad, se řadím k většině. Jakožto někdo,

kdo se plně zotavil a užívá si aktivní životní styl bez bolesti, jsem ale v menšině. S chronickými bolestmi zad bohužel zápolí příliš mnoho lidí. Bolesti v zádech vás často ihned znehybní, doslova vás srazí k zemi, a přetrvávají dlouhé týdny. Lidé z takového vysilujícího zážitku mají nezřídka trauma a jsou ochotni přijmout cokoli, co by jim umožnilo fungovat alespoň částečně.

Odhaduje se, že každý sedmý dospělý už si bolestmi zad, které trvaly alespoň dva týdny, prošel. Poté co kvůli léčbě na lůžku pozastaví své životy, podlehne mnoho lidí tlaku povinností a (obvykle pod vlivem silných léků proti bolesti) rozhodnou se, že se už cítí „dost dobře“, i když to znamená žít méně aktivní život s chronickými potížemi. A co je ještě horší, spousta těchto lidí skončí s nebezpečnou závislostí na lécích.

Protože bolestmi zad zbytečně trpí velké procento populace, vypadá to, že jsme tento problém přestali vnímat. „Ach, ta moje záda“ je věta, kterou slyšíme tak často, že polykání pilulek bereme jako všeobecně přijatelnou reakci. Platí to zejména u lidí po padesátce. Předpokládá se, že s věkem vám záda „odejdou“

a bolest začne být běžnou součástí vašeho života.

Ale to vůbec není pravda! Výskyt bolestí zad narůstá u všech věkových skupin, včetně dospívajících, tyto potíže tedy „normálním“ problémem při stárnutí nejsou. A „normální“ život se s chronickými bolestmi nebo závislostí na lécích žít nedá.

Život s bolestí není jen tělesným deficitem. Život s bolestí je sklíčující a frustrující. Má nepopíratelně negativní dopad na vaše duševní zdraví a náhled na svět. Spousta studií spojuje chronické bolesti s depresí. Zapomeňte na růžové brýle. Představte si, jak svět vypadá přes brýle zbarvené bolestí. Možná si to ani představovat nemusíte. A pokud to tak je, jsem strašně ráda, že si mou knihu čtete. Napsala jsem ji pro vás a pro lidi, jako jste vy, abych vám všem poskytla vědomosti a prostředky, díky nimž budete své životy moci žít aktivně a bez bolesti.

Na základě rozsáhlého zkoumání 21 různých studií o bolesti zad došel akademický magazín JAMA k závěru, že proaktivní využívání cvičení, obzvláště v kombinaci se vzděláváním pacientů, je při úlevě od bolesti účinnější než pasivní metody jako

odpočinek, léky nebo ortopedické pomůcky. Odpočinek, který je nejčastěji předepisovanou neinvazivní léčbou bez použití léků, může dokonce zotavování zpomalovat, vede-li k delší nečinnosti.

Naše těla jsou určena k pohybu. Když jsme delší dobu nečinní, začnou svaly slábnout, pojivové tkáně tuhnout a lubrikace kloubů, včetně meziobratlových plotének, se zhoršuje. Tím se nejen zpomaluje hojení, ale i zvyšuje riziko dalších poranění v budoucnu.

Tato kniha vám má pomoci lépe porozumět potřebám těla a naučit vás, jak se o něj aktivně starat. Proto jsem zahrnula cvičení, která budují nejen silnější spojení mezi tělem a myslí, ale i sílu a pružnost nezbytnou pro podporu zdravého a bezbolestného pohybu celé páteře. Kromě toho, že vám mohou trvale ulevit od bolesti zad a předejít jejímu návratu, mají tato cvičení i další výhody. Pomohou vám zlepšit držení těla, dýchání, celkovou sílu a pohyblivost, zmírnit reakce na zátěž a obecně vylepšit kvalitu vašeho života.

Přestože jsou všechna cvičení a metody obsažené v této knize pečlivě navrženy tak, aby bezpečně řešily mnoho různých příčin bolestí

zad, je důležité, abyste se před začátkem tohoto nebo jiného cvičebního programu poradili se svým lékařem. Kdybyste totiž při cvičích pozorovali zhoršení bolesti nebo jiné varovné signály, okamžitě přestaňte a poraďte se se zdravotníkem. Ačkoliv vám cvičení z této knihy mohou pomoci vyhnout se extrémním léčebným postupům, jako jsou operace nebo závislost na předepsaných lécích, nelze knihu považovat za náhradu lékařské péče. Čtenáři trpící extrémními bolestmi by měli lékařskou pomoc bezesporu vyhledat. Ať se děje cokoli, nedovolte strachu z operace, aby vám zabránil navštívit lékaře. V USA vydala například organizace praktických lékařů American College of Physicians (ACP) pokyny, podle nichž by lékaři měli v případě bolesti zad nejprve předepisovat metody bez použití léků a soustředit se na neinvazivní řešení. Tím mohou být třeba právě cvičení obsažená v této knize.

Žijete-li s bolestmi zad, nastal čas, abyste si svůj život vzali nazpátek. Já vám s tím pomůžu. Pojdme se do toho pustit.

ČÁST PRVNÍ

BOLESTI ZAD OD NULY

LIDÉ S VÁŽNÝMI bolestmi zad často říkají, že jim záda „odcházejí“. Slova mají sílu, takže když o svém těle mluvíme stejně jako o neživém předmětu, například o prasklé žárovce nebo zrezlých pantech, otevřeně tak hovoříme o nedostatku porozumění a zodpovědnosti za naše osobní zdraví. Pasivní přístup může být při hojení zásadní překážkou, a abyste mohli být pozitivní a proaktivní, je důležité vyzbrojit se správnými informacemi a zdroji.

Naše těla jsou úžasnými dopravními prostředky, díky nimž můžeme procházet svými životy, a my máme povinnost o ně dobře pečovat. Ale to můžeme účinně dělat pouze tehdy, když vezmeme dané okolnosti do vlastních rukou a začneme se vzdělávat v těch nejlepších postupech, jak získat a také si udržet zdravá záda bez bolestí. Přečtením této knihy uděláte velký krok správným směrem. Výzkumy publikované v magazínu JAMA zjistily, že kombinujeme-li cvičení se vzděláváním, riziko návratu bolestí zad se sníží o 10 % v porovnání se samotným cvičením.

První oddíl knihy vám poskytne základní vědomosti, na nichž můžete začít stavět svůj nový proaktivní přístup k úlevě od bolesti, a pomůže vám vylepšit vztah k vlastnímu tělu. V první kapitole prozkoumáme nejen důvody, proč nás záda bolí, ale i jejich stavbu a fungování a naučíme se několik praktických způsobů, jak bolest zmírnit. Druhou kapitolu jsem věnovala vysvětlení toho, proč

cvičení funguje a proč ho v dnešní době lékaři doporučují častěji než léky a operace. Mluvím také o tom, jak začlenění technik na propojení těla a mysli může při cvičení pomáhat záda léčit a posilovat. Takže i když vás možná láká rovnou se pustit do cvičení v druhém oddílu, je důležité si dát načas a nejprve vstřebat informace z prvních dvou kapitol.

KAPITOLA PRVNÍ:

Proč vás záda bolí

Kněkterým bolestem zad nejsme schopni okamžitě přiřadit konkrétní příčinu.

Docela často se stává, že se bolest objeví zcela náhle, když zrovna provádíte nějakou zdánlivě neškodnou každodenní činnost, například si zavazujete tkaničky, vstáváte z postele nebo zvedáte tašku.

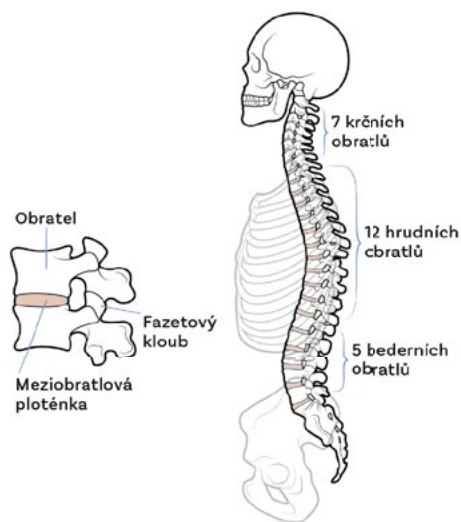
Když nám chybí pádné vysvětlení bolesti, většinou si řekneme, že jsme se špatně pohnuli. Stačí nám ovšem jen základní znalosti anatomie a biomechaniky páteře, abychom pochopili, že ve skutečnosti existuje velice málo „špatných pohybů“, které páteř může udělat. Pochopení stavby a funkce páteře je klíčem k zachování bezbolestného pohybu v plném rozsahu. Tato kapitola zkoumá příčiny bolestí zad včetně zranění, opotřebení, vzájemného působení bolestí a emocí a dalších pouštěčů.

Anatomie páteře

Páteř je komplexní struktura kostí, v níž je umístěna mícha složená z tisíců nervových zakončení

přenášejících zprávy mezi mozkem a zbytkem těla. Je nejen silná, ale i pružná. Umožňuje nám hýbat se ve všech směrech a rovinách, přičemž sama chrání míchu a nese váhu hlavy a trupu. Tato imponující struktura se skládá z 33 kostí. Jak vidíte na obrázku, prvních 24 je tvořeno obratli, z nichž 7 je krčních, 12 hrudních a 5 bederních. Prvních 24 obratlů je členěných a propojených fazetovými klouby, které umožňují jejich pohyblivé spojení. Zbývajících devět obratlů vytváří dvě přirozeně srostlé kosti: pět tvoří kost křížovou (trojúhelníkovitou kost mezi boky) a čtyři kost kostrční či kostrč.

Obratle se v různých částech páteře liší velikostí, tvarem a funkcí. Krční obratle jsou jedinými částmi páteře s otvory pro tepny, kterou vedou krev do mozku. Hrudní obratle jsou spojeny s žebry, která obepínají hrudní dutinu a vepředu se připojují k hrudní kosti. Bederní obratle ve spodní části zad jsou největší, protože na nich spočívá nejvíce tělesné váhy. Na rozdíl od jiných částí páteře nejsou bederní obratle určeny k otáčení.



Dvojnásobné esovité prohnutí páteře napomáhá bezbolestnému držení těla. Mezi každým obratlem nebo segmentem páteře se nacházejí ploténky k jejich odpružení.

Místo toho slouží k flexi (předklánění) a extenzi (zaklánění). Kvůli omezené schopnosti rotace je právě bederní páteř oblastí, s níž si lidé většinou „špatně hnou“. Podrobněji se tomu budeme věnovat ve čtvrté kapitole, až se budete učit cvičení na zlepšení pohyblivosti v jiných oblastech (například boky a střed zad), abyste rotační napětí v bedrech zmírnili.

Spousta lidí si plete obratle s ploténkami a tyto dva pojmy zaměňují. Jde ale o velice odlišné struktury.

V páteři se nachází 23 plotének a každá je umístěna mezi dvěma z 24 členěných obratlů. Označují se podle pozice mezi obratli, například ploténka L4/L5. Meziobratlovou ploténku si můžete představit jako plněnou koblihu. Je tvořena měkkou chrupavkou s tužším vazivovým vnějškem a rosolovitým vnitřkem. Výplň ploténky je z velké části tvořena vodou; slouží k odpružení zátěže a přispívá k pohyblivosti obratlů. Aby ploténky optimálně fungovaly, musí být proto dobře hydratované. Těsně po narození obsahují naše ploténky osmdesát procent vody, v rámci přirozeného stárnutí se však začnou postupně vysušovat, tuhnout a v důsledku toho již pohyb tolik neusnadňují. V souvislosti s bolestmi zad často o meziobratlových ploténkách slyšíme, protože když jsou poškozené, pochopitelně bolí.

Páteř také obklopují vazy tvořené hustou pojivovou tkání. Ty ji drží na místě a zároveň jí poskytují dostatečnou pružnost, aby se mohla ohýbat a kroutit. Když se páteřní vazy dostanou do nesprávné pozice, natáhnou či natrhnou, sníží se tím

stabilita páteře a zvýší se riziko zranění, bolesti a nepohodlí.

Lidská páteř je přirozeně prohnutá, což zajišťuje optimální stabilitu, pohyblivost a rovnováhu během každodenních činností. Zakřivení krční a bederní páteře dozadu se nazývá lordóza a zakřivení hrudní páteře dopředu zase kyfóza. Páteř se často popisuje jako dvojnásobně esovitě prohnutá. Přestože velikost těchto křivek se může u různých lidí v důsledku přirozených genetických rozdílů lišit, nadměrné nebo nedostatečně zakřivení páteře může způsobovat vážné problémy.

Svaly sloužící k opoře a pohybu vaší páteře

Když mluvíme o zádech, máme obvykle na mysli nejen kosti naší páteře, ale i celou svalovou strukturu. Bez práce a opory svalů by se páteř nemohla ani hýbat, ani se udržet ve správné poloze. Bez svalů by byla vratká jako věž z kostek. Když pochopíte, jak některé z hlavních zádových svalů fungují, budete schopni cvičení z této knihy lépe

využít, abyste je posílili a obnovili jejich schopnost páteř podporovat. Nenechte se odradit všemi názvy svalů; není důležité si je pamatovat. Tato část vám má poskytnout stručný přehled anatomie a biomechaniky vašich zad, ne vás přehltit informacemi. Až budu různé svaly zmiňovat v kapitolách o cvičení, můžete si jednoduše nalistovat tuto část a připomenout si, kde jsou umístěny a jak fungují.

Vepředu, vzadu a po obou stranách páteře máme párové svaly, které nás drží vzpřímené a umožňují nám pohyb do všech směrů. Přestože tyto svaly během většiny pohybů pracují společně, je možné je rozdělovat podle primárních rolí v různých typech pohybů na: extenzi (zaklání), flexi (předklání), rotaci (otáčení) a boční pohyb (úklony do stran).

Extenzory jsou připojeny k zadní části páteře, a přestože se podílejí i na většině pohybů zad, jejich hlavním účelem je vzpřímený postoj, zaklání a protahování zad. Patří mezi ně velké párové svaly trupu a spodní části zad, jako jsou vzpřimovače páteře (musculus erector

spinae), čtyřhranné svaly bederní (quadrates lumborum) a svaly hýžďové (gluteus maximus, medius a minimus). Trpíte-li bolestí v oblasti beder, možná už jste o některých z nich slyšeli. Když jsou přetíženy, ztuhlé nebo nefungují správně, můžou mít vliv i na tuto oblast.

Flexory, nazývané také flexory kyčelního kloubu, jsou připojeny k přední straně páteře a umožňují tělu se předklánět. Svalem, který má na bolesti zad nejvýraznější vliv, je pravděpodobně velký bederní sval (psoas major), o němž se víc dozvíte v následující části.

Rotaci a boční pohyby mají na starosti převážně boční břišní svaly, konkrétně šikmé svaly břišní. Jsou připojeny ke stranám páteře a umožňují rotaci, ohýbání a vzpřímený postoj.

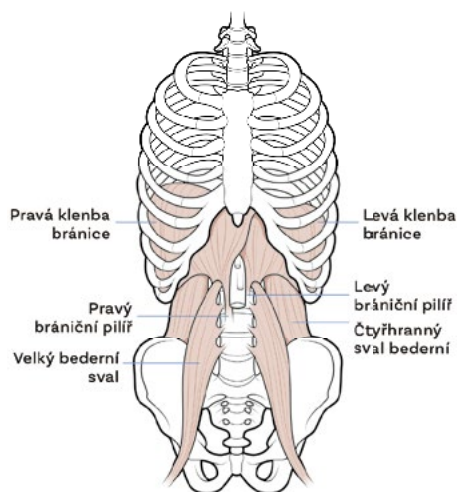
To ale není všechno. Páteř ovlivňuje ještě jeden sval, který mezi párové svaly nepatří, a proto se o něm v souvislosti s páteří mluví jen zřídka. Je připojen k přední části bederní páteře a podílí se na jednom z nejdůležitějších pohybů, jež provádíme až 24 000x za den. Jedná se o bránici a zmiňovaným pohybem

je dýchání. Pojďme se teď podívat na to, jak dýchání ovlivňuje zdraví našich zad.

Jak dýchání ovlivňuje záda

Při pohledu na jakoukoli kostru zjistíte, že hrudní koš je spojen s hrudní páteří. Není těžké pochopit, že pozice a pohyby hrudního koše a páteře se budou navzájem ovlivňovat. Většina lidí si však již neuvědomuje, že bránice, náš hlavní dýchací sval, má na naše záda také výrazný vliv. Jelikož je připojena k hrudnímu koši a také ke spodní části zad, je důležitá pro dýchání a správné držení těla.

Jak vidíte na obrázku, bránice má kupolovitý tvar. Ke kostře je připojena uvnitř hrudního koše a pomocí dvou dlouhých šlachových bráničních pilířů zepředu připojených k bederním obratlům. Za zmínku stojí, že pilíře jsou asymetrické a že spojení bránice s bederní páteří se překrývá a vede skrz velký bederní sval. Ten je naším největším a nejhlubším svalem sloužícím k flexi kyčlí a jediný sval v těle, který spojuje páteř s nohama. K tomu



Na ilustraci vidíte propojení páteře s hrudním košem, bránicí a hlavními zádovními svaly a svaly kyčelního kloubu.

všemu se vrátíme v dalších kapitolách, až vám v druhé části knihy budu představovat konkrétní cvičení zmírňující bolesti zad.

Nyní se ale pojdme zaměřit na porozumění vzájemným vztahům mezi dýcháním a držením těla. Jednoduše řečeno: pokud špatně dýcháte, budete mít špatné držení těla, a pokud nemáte správné držení těla, nebudete ani správně dýchat. Efektivní fungování bránice při dýchání určuje pozici hrudního koše a páteře. Jejich pozice zase ovlivňuje fungování bránice. V důsledku chronického stresu,

zranění, nemocí, sedavého životního stylu a dalších faktorů si bohužel mnoho lidí navyká na nesprávné držení těla a chybné mělké dýchání do hrudníku.

Nadechněte se. Máte pocit, že se vaše ramena zvedla víc, než se pohnula vaše spodní žebra? Je-li to tak, pravděpodobně jste si osvojili běžné kompenzační dýchání, při němž hrudní koš místo bránicí zvedáte rameny, hrudníkem, krkem a horními zádovními svaly. Jelikož se za hodinu nadechneme až tisíckrát, mozek při tomto dýchání zmíněné zádové svaly neustále aktivuje, čímž způsobuje napětí v horní polovině těla a blokuje ho v nesprávném postoji se spadlými rameny a plochým středem zad. Tento postoj vede k přetrvávajícímu napětí v oblasti beder, snížené pohyblivosti a ke zvýšenému riziku zranění.

Nejčastější příčiny bolesti zad

Podle Americké asociace chiropraktiků (ACA) trápí bolesti beder v každém okamžiku až

31 milionů Američanů. Většina těchto bolestí vzniká v oblasti bederní páteře a je způsobena svalovým napětím, degenerací, psychickým stresem nebo kombinací těchto faktorů. Na dalších stránkách vám představím nejčastější podmínky a okolnosti, za nichž může k bolestem docházet, a důvody, proč se bolest objevuje.

Degenerace související s věkem

Od věku 30 let se hustota kostí a množství svalové hmoty v těle začíná snižovat. Zhoršuje se i zdraví meziobratlových plotének, které se vysušují, tuhnou a nemohou tím pádem tak dobře tlumit zátěž na obratle. Při degenerativních změnách páteře je přirozenou obrannou reakcí těla začít vytvářet nové kosti a posílit podpurné vazy. Zesílené vazy a kostní výrůstky mohou ovšem zužovat prostor okolo míchy a vést tím ke stenóze páteřního kanálu. Nedostatek prostoru míchu omezuje a dráždí nervy. Příznaky stenózy se liší podle jejího umístění, obvykle ale vzniká v oblasti beder. Patří mezi ně necitlivost, slabost a křeče svalů v zádech, hýždích, pažích či nohách.

Degenerace může vést také k osteoartróze páteře. Ta je nejčastější příčinou bolesti zad u lidí nad 50 let. Chrupavky a styčné plochy páteře se začnou rozpadat a způsobují tak ztuhlost, bolesti, slabost, a pokud se degenerace dotkne i nervů, také necitlivost v ruce a nohou.

Spondylolistéza je stav páteře, při němž se jeden obratel posune dopředu vůči sousednímu, níže umístěnému. Vychýlení obratle vyvíjí tlak na nervy, způsobuje bolest a může vést ke slabosti a brnění v nohou. Obratle jsou v tomto stavu nestabilní a vzhledem k jejich pohybu se příznaky často objevují náhle, pak zase mizí a občas se i přesouvají z jedné strany těla na druhou.

U všech degenerativních změn se může také objevit bolest svalů. Ty totiž okolo postižených oblastí automaticky tuhnou a stahují se, aby páteř ochránily.

Fyzická zranění

Případy „zlomených zad“ se objevují jen velmi vzácně, fraktury obratlů ale mohou nastat častěji, většinou v důsledku těžkých zranění po ošklivém pádu, nehodě při sportu

nebo autohavárii. Existují ale také kompresní zlomeniny způsobené tlakem, které se většinou pojí s osteoporózou a degenerací. Pravděpodobnost jejich vzniku je dvakrát vyšší u žen než u mužů. Za následek mohou mít náhlé silné bolesti zad, ale pokud se nedotknou nervů, nemusí také způsobit bolest žádnou.

Často se rovněž objevuje výhřez ploténky, při němž se ploténka roztrhne nebo vytlačí ze svého místa mezi obratli. Výhřez je obvykle následkem nehod nebo značné fyzické zátěže páteře při zvedání, tlačení, tahání nebo otáčení. Pokud je však páteř již nestabilní z důvodu špatného držení těla, degenerace nebo ztuhlých kyčlí, může nastat i při běžných pohybech. V takovém případě ploténka může jednoduše vyhřeznout v důsledku zátěže beder, například když vystupujete z auta, odhazujete sněž z cesty nebo se jen předkláníte, abyste pohladili svého psa. Bolest můžete cítit nejen v místě výhřezu, ale i v dalších částech zad a nohou, pokud ploténka nebo její vyteklý obsah dráždí nerv.

Ztuhlé kyčle/problémy s kyčlemi

Jak už jsem zmínila, spodní část zad je určena k otáčení. Když jsou ale naše kyčle ztuhlé, máme tendenci během otáčivých pohybů vyvíjet na svá bedra tlak. To může postupem času vést ke kompresi a rozpadu našich plotének, a tím pádem k bolesti a zvýšenému riziku poranění. Svaly bederní oblasti se zatnou, aby ploténky ochránily, což způsobí jejich bolest.

Další běžná příčina bolesti beder souvisí se sakroiliakálními (SI) klouby. Ty spojují pánev a kyčle s kostí křížovou a zčásti nesou váhu horní poloviny těla. Když jsou svaly okolo pánve ztuhlé a vyvíjejí tlak na SI klouby nebo když jsou klouby důsledkem degenerace příliš ochablé, mohou se zanítit a způsobit bolesti v bedrech a v nohou.

Pěknou osinou v sedacím ústrojí je piriformis syndrom. Může vám přivodit bolesti beder a ischias, což je nervová bolest vystřelující ze zad do nohou. Musculus piriformis neboli hruškovitý stabilizuje kyčelní kloub. Je umístěn hluboko v hýždích a spojuje páteř s kostí stehenní. Když je však hruškovitý sval příliš ztuhlý, může tlačit na sedací nerv.