

Centrum léčebné rehabilitace

Edukační materiál pro pacienty s bolestmi krční páteře z přetížení

Bolesti krční páteře – jedná se o bolesti, které se řadí k poruchám označovaným jako vertebrogenní algický syndrom a jsou hned po obtížích pramenících z bederní páteře druhým nejčastějším problémem celé populace. Tyto bolesti vznikají na podkladě několika rizikových faktorů, jako jsou například dřívější bolesti zad, namáhavá fyzická práce, kardiovaskulární a respirační onemocnění, stres a kouření. Tomu lze ale předcházet díky dodržování správných ergonomických postupů a cvičebních jednotek zaměřených na krční páteř a páteř jako celek.

Zásady během cvičení

Cvičební jednotka probíhá v tzv. aktivním Brüggerově sedu. Zásady tohoto sedu jsou následovné:

- klopení pánve vpřed,
- napřímení hrudníku,
- hlava v prodloužení páteře,
- dýchání do břicha,
- ramena volně dozadu a dolů,
- dolní končetiny od sebe v úhlu 45°,
- nohy pod kolena v mírné zevní rotaci.



Další zásady pro správné provedení cvičební jednotky:

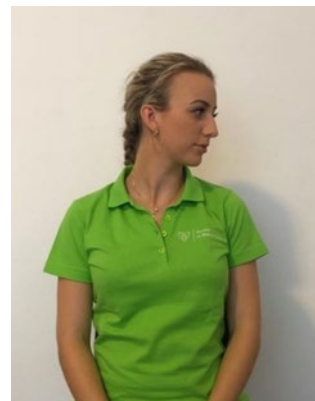
- každý cvik opakovat 3–5x na každou stranu,
- cviky provádět pomalu a plynule,
- pravidelně a správně dýchat,
- opakovat každý den.

Cvičební jednotka - autoterapie

1) Vytáhněte se za krční páteří nahoru. Bradu držte zasunutou a hlavu mějte v prodloužení páteře. S nádechem otočte hlavu k rameni a přes spodní oblouk přejděte s výdechem hlavou k druhému rameni.

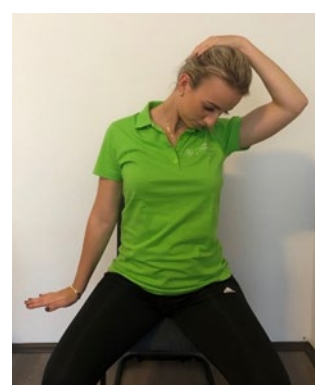
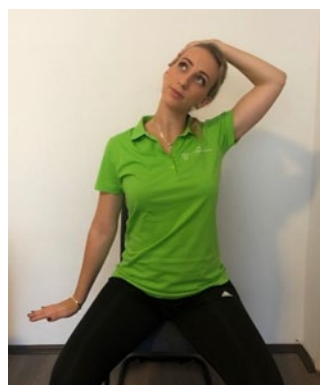
Centrum léčebné rehabilitace

Provedte nádech a s výdechem opět provedte oblouk na druhou stranu. Dejte si pozor, aby Vám ramena nešla dopředu a nahoru. Zopakujte alespoň 3x na každou stranu.

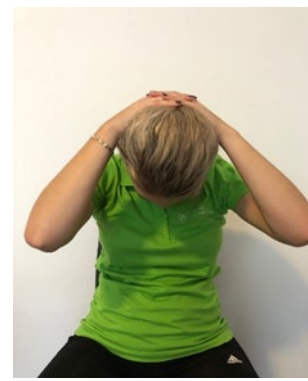


Mgr. Nikol Harciníková, 16. 12. 2022

2) Opět se vytáhněte za krční páteří nahoru. Nejprve se nadechněte a s výdechem otočte hlavu doprava, opět nádech a s výdechem otočte hlavu doleva. Hrudní kost směřuje pořád dopředu.



3) Dejte si pravou ruku přes hlavu, nádech a s výdechem se ukleňte a otočte hlavu na stranu. S nádechem se podívejte směrem nahoru, vydržte 3 sekundy a s výdechem se podívejte dolů a přitáhněte šikmo hlavu k rameni. Levé rameno táhněte po celou dobu cviku směrem dolů. Zopakujte i na druhou stranu.



4) Spojte ruce za hlavou, nadechněte se a s výdechem stahujte bradu k hrudníku. Dýchejte nosem a v této pozici vydržte alespoň 7-10 sekund. S nádechem se opět vraťte do výchozí pozice.



5) Nadechněte se a s výdechem sklopte hlavu a rolujte páteř, obratel po obratli, mezi kolena směrem k zemi.

Pokud zvládnete, můžete ruce sunout mírně pod židli nebo se přitáhnout za nohy židle. V této pozici setrvejte několik sekund a prodýchejte. Pomalu se vraťte nazpět do výchozí pozice, opět obratel po obratli, hlava jde jako poslední.

Centrum léčebné rehabilitace

6) Upažte ruce. Jedna ruka směřuje dlaní nahoru, druhá směřuje dlaní dolů. Hlavu otočte na stranu, kde je dlaň vzhůru. Pomalu přetácejte hlavu na druhou stranu a současně přetočte i ruce. Pohled směřuje opět na dlaň vytočenou vzhůru.

