

## Pracujete v kanceláři? Vyzkoušejte cviky, které protáhnou vaše tělo

2. září 2014 2:00

Celý den sedíte v práci u počítače a vaše tělo trpí. Sedavý způsob života se totiž negativně podepisuje na našem zdraví. V současnosti trápí chronické bolesti 30 až 40 procent lidí v Česku. Proto vám přinášíme rady a cviky od odborníka, jak se správně v kanceláři protáhnout.



Protáhněte se v kanceláři, cviky vám pomohou od bolesti zad. | foto: EuroPainClinics

„Dlouhé sezení má mnoho negativních účinků na svaly, klouby a krevní oběh. Nejvíce při něm trpí páteř, která je stavěna na pohyb a ne na dlouhodobou strnulost. Nejčastější příčinou bolesti zad bývá špatné držení těla při sezení,“ varuje lékař Robert Rapčan, odborník na chronické bolesti zad.

Na židli nebo v křesle bohužel strávíme během života mnoho času, ať už v práci, či doma. Při sezení dochází k ohnutí páteře dopředu, protože se snažíme co nejlépe přiblížit tvář k monitoru. Nejvíce tak trpí krční a bederní páteř. Na nesprávné sezení pořádně doplácí i páteř hrudní, ale také zápěstí a prsty.

Bolestem zad můžete předcházet i tak, že se naučíte před počítačem správně sedět. Mnoho z nás

se totiž u počítače hrbí.

Jednoduchým způsobem, jak páteř uvést do správné pozice, je posunout pánev dopředu a posadit se na sedací hrbolky. Opěradlo židle by zároveň mělo podpírat vaši bederní páteř. Krk držte vzpřímeně a nenaklánějte se příliš blízko k monitoru počítače. V tom vám pomůže i správné nastavení vzdálenosti hlavy od monitoru, která by neměla být větší než 70 centimetrů, ale ani menší než 40 centimetrů. Nohy mějte kolmo k zemi, nekřížte je a ani si je nepokládejte na podstavec židle. Přeložené nohy deformují páteř a jejich krčení zas brání proudění krve do nohou.

Často se lidé domnívají, že stačí koupit drahé kancelářské židle, speciální klávesnice či myši a bolesti ustoupí. Ale tím bohužel své tělo nezpevníte, i když je samozřejmě dobré mít kvalitní vybavení.

Přinášíme vám proto přehled doporučených cviků od odborníka, které vám od bolestí zad uleví, nebo vám pomohou jim předcházet.

### **Cviky na krční páteř**

Usaďte se rovně, přesto pohodlně, s uvolněnými rameny podél těla.

Hlavu nakloňte do strany tak, aby ucho směřovalo k rameni. Během tohoto cvičení se nezapomínejte dívat před sebe. Na druhé straně krku zatím začnete pociťovat lehký tah. Nadechněte se, zadržte dech po dobu 10 sekund a s výdechem nechte hlavu ještě více padnout k rameni. Nyní sami pociťte, jak se vám krční svaly pěkně uvolňují. V této pozici hlavy se ještě jednou pomalu nadechněte a pomalu vydechněte. Celé toto cvičení opakujte minimálně 3krát na pravou a 3krát na levou stranu.



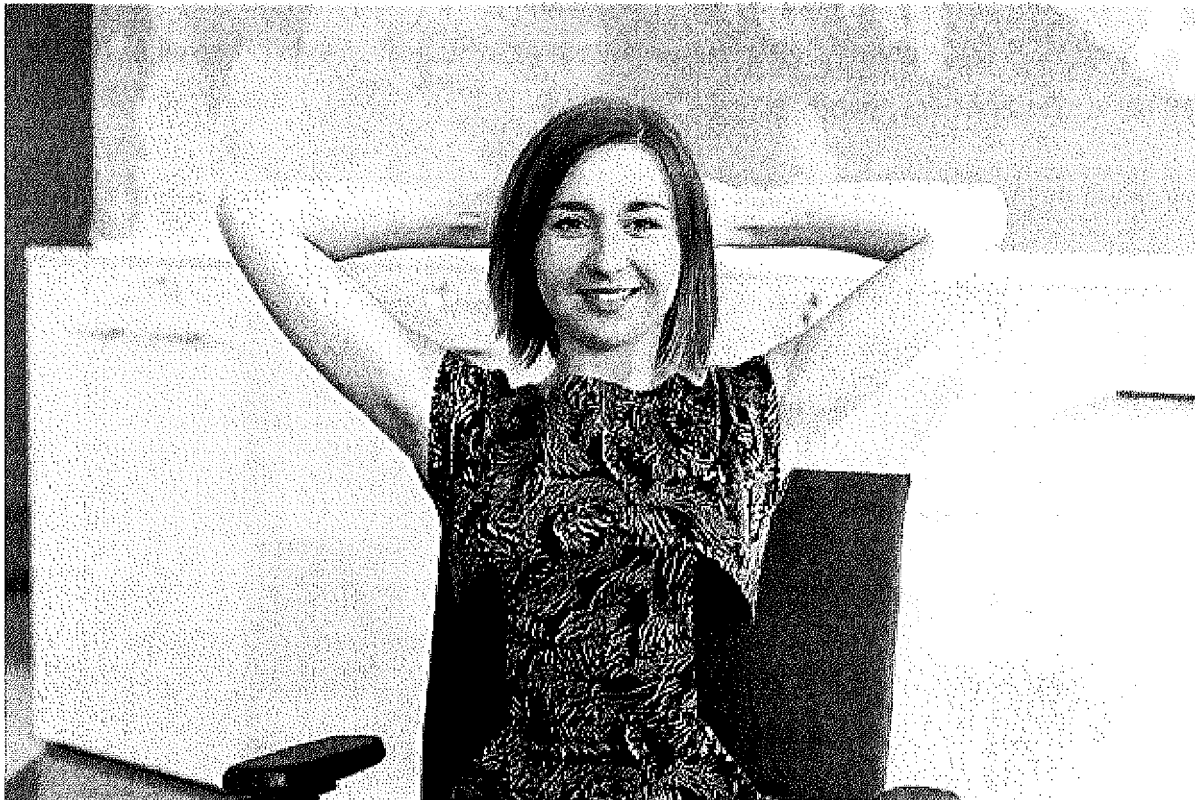
Dalším podobným cvikem na krční páteř je takový, během kterého je hlava ukloněná k rameni ne rovnou, ale směřuje šikmo vpřed. V této poloze můžete opět cítit jemný tah od místa mezi lopatkami. Nadechněte se, zadržte dech po dobu 10 sekund a s výdechem nechte hlavu ještě více padnout šikmo dolů k rameni. V této pozici hlavy se ještě jednou pomalu nadechněte a pomalu vydechněte. Celé toto cvičení opakujte minimálně 3krát na pravou a 3krát na levou stranu.

Třetím cvikem na krk a hlavu je pohyb, kdy hlavu jemně a

pomalu otáčíme z pravé na levou stranu. Výchozí pozice hlavy je rovně, s pohledem vpřed. V této poloze se nadechněte a s výdechem ji otočte na stranu, jako byste se chtěli podívat, co se děje za ramenem. Vraťte hlavu na střed a totéž zopakujte do opačné strany. Cvičení by se mělo zopakovat minimálně 3krát.



Krční páteř si můžete procvičit i tak, že ruce spojíte na zátylku a budete tlačit hlavu proti dlaním. Podržte takto minimálně 5 sekund a uvolněte. Tento cvik opakujte 5 až 7krát.



## 2. Cviky na hrudní páteř

Během zdlouhavé práce před počítačem účinně pomůže jednoduchý cvik na hrudní páteř.



Sed'te tak, aby byla záda a stehna v pravém úhlu.

Narovnejte se a zhluboka se nadechněte. S nádechem přitlačte lopatky směrem k sobě a vydržte se zatajeným dechem alespoň pět sekund. Pak s výdechem uvolněte. Tento cvik vám doporučujeme opakovat tak 5 až 7krát.

Vyzkoušet můžete i cvik, při kterém se stojí.

Postavte se

čelem ke zdi a natáhněte obě ruce před sebe do úrovně očí. Opřete dlaně o stěnu a s každým výdechem jemně

zatlačte ramena proti zdi tak, jako byste dělali kliky. Měli byste cítit protažení zad v oblasti hrudní páteře. Zůstaňte takto několik sekund a poté uvolněte. Cvik opakujte minimálně 5krát.



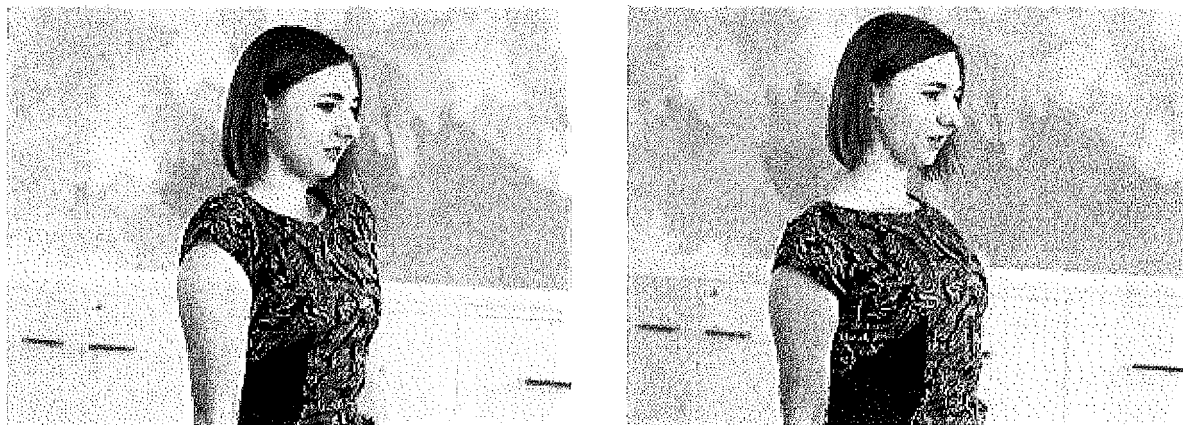
### 3. Cvik na bederní páteř

Bederní páteř protáhnete tak, že se postavíte nohama na šířku ramen, paty dáte dovnitř, špičky ven a dlaně zapřete o kříže. S nádechem se mírně zakloňte a polohu pořádně prodýchejte, dokud je to příjemné. Pak se vraťte zpět do původního postoje.



### 4. Cviky na ramena, zápěstí a prsty

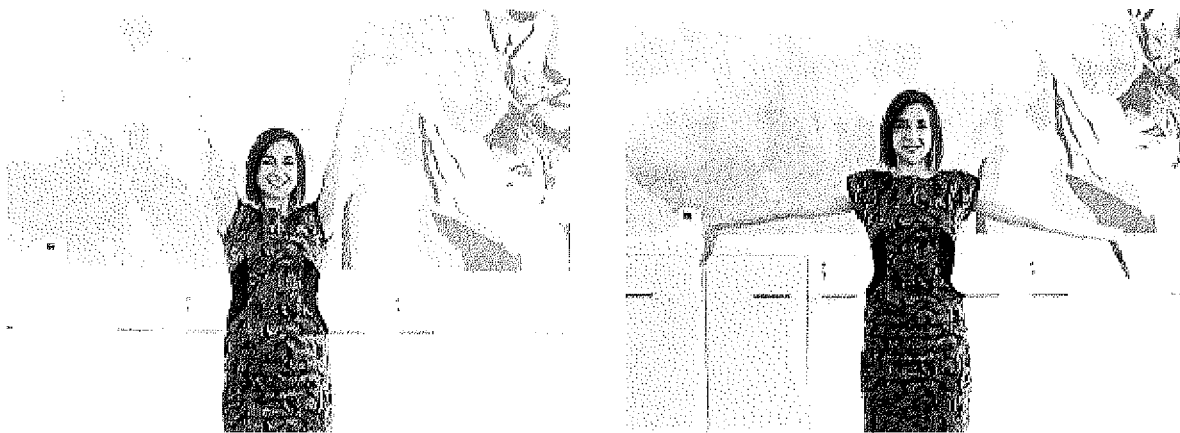
Ruce spusťte volně vedle sebe a kružte rameny 5krát směrem dopředu a dozadu. Tento cvik opakujte alespoň 5krát.



Při práci s počítačem nám obvykle tuhnou i prsty a zápěstí. Nejjednodušším cvikem je obyčejné kroužení zápěstími směrem dovnitř a ven. Stejně účinné je i kroužení předloktími. Příjemný pozitivní efekt má i cvik, při kterém je třeba ruce natáhnout před sebe, přitlačit prsty k sobě (nikoli celé dlaně), zatlačit a 5 sekund vydržet. Pak uvolnit a opakovat cca 5krát.



Efektivním způsobem, jak si kompletně protáhnout paže, je cvik, při kterém zvednete natažené ruce nad hlavu, ohnete zápěstí tak, aby dlaně směřovali ke stropu a prsty směrem ven, a takto zafixované paže pomalu spouštíte dolů až do úrovně ramen. Měli byste cítit silný tah po celé délce paží.



## Když ani cvičení nepomůže

Pokud je pro vás správné sezení čím dál tím bolestivější a doporučené cviky představují spíše utrpení než úlevu, mohou být vaše potíže daleko závažnější.

"V takovém případě je třeba vyhledat odbornou lékařskou pomoc. Řešením může být i moderní intervenční léčba bolesti, s kterou máme dobré výsledky," řekl lékař Robert Rapčan z kliniky EuroPainClinics.

A dodal, že intervenční léčba představuje miniinvazivní zákroky, které pomáhají trvale eliminovat bolesti dlouhodobě zneprjemňující život. Zákroky trvají jen pár minut. Navíc umožňují pacientovi hned po jejich vykonání odejít domů, neboť jsou prováděny ambulantně a v lokální anestezii. Doba rekonvalescence je v porovnání se standardními operacemi zlomková a úspěšnost obrovská. Takže se nemusíte obávat dlouhodobého výpadku z práce.

Autor: [pet](#)