



Lékařská
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci

BOLÍ VÁS ZÁDA - PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ JAK TO MŮŽEME SAMI ZMĚNIT

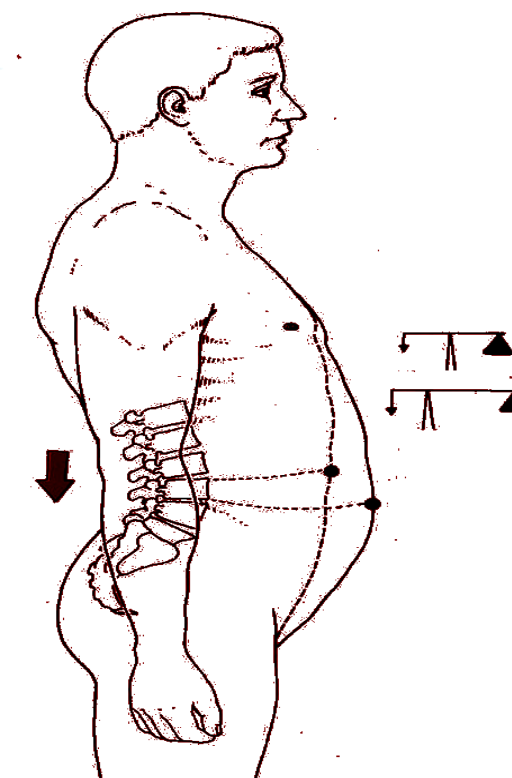
Stanislav Horák, Petr Konečný
XXVII. výroční sjezd ČKS, Brno 14.5.2019



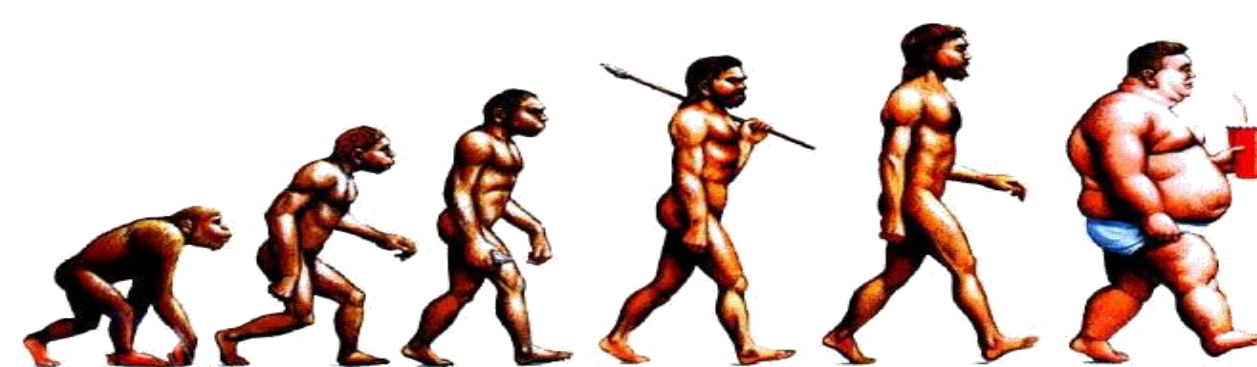
Bolesti zad

Bolest zad – VAS – civilizační choroba

- psychické či fyzické přetížení → „záda „
- Po nachlazení druhá nejčastější příčina návštěvy PL.
- patří k nejčastějším příčinám pracovní neschopnosti → Obrovský (a stále rostoucí) zdravotní i sociální význam.
(1x/život má VAS minim 80%) Stále častěji děti (až 75%)
- PN u chronické bolesti trvající → 3M - cca 30% šance návratu do zaměstnání 6M - cca 10% 1 rok - 1%
- Cp : Th : LSp → 2 : 1 : 4

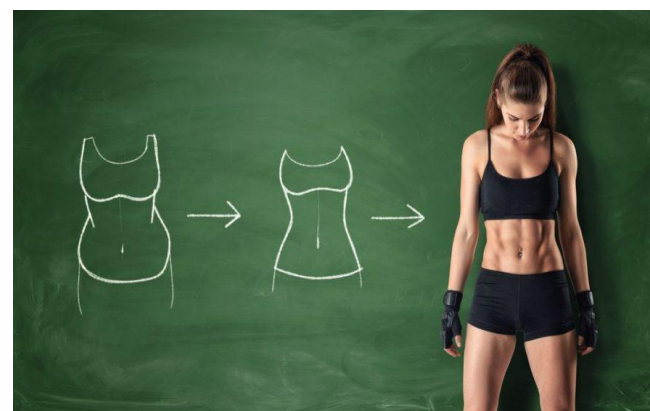


Patogeneze VAS



- **STRES - Forma chronické zátěže** = chronická únava kůry → limbický systém – nastavení tonu + emoce (Musím) + bolest (souvisí úzce s emocemi) → tvorba paměťových engramů (redukce pohyb schémat, fixace patologických vzorců)
 - **mění posturu** – flekční obranné držení (aktivace žvýkacích svalů, horní fixátory lopatek, oblast lumbopelvickeho a pelvifemorálního segmentu) --> snížení pohyb projevů + sval dysbalance (tonické X fázické).
- **NEDOSTATEČNÝ POHYB!** → **POHYB** = základní projev života → umožňuje existenci = **primární, životně důležitá potřeba!**
Nezastupitelný pro vývoji jedince, funkce **zdravotní a zdravotně preventivní.**
Dříve – ideál – **harmonický rozvoj fyzických a psychických vlastností** → dnes preference na úkor pohybu (Řecko – pohybová výchova v rovnováze k rozvoji intelektu, **současnost - 10:1 ve prospěch intelektu (Véle,1997)**)
- **POHYB** → **antistresové působení** - přes hormonální a nervový systém → účinnější metabolismus, podpora KV (↓srdeční frekvence = ↑efektivity práce srdce), lepší tolerance zátěže, harmonizace VNS, zlepšení dechové činnosti (zvýšení dech. objemu a VC), endorfiny, postura + svalová rovnováha a optimální timing svalstva do pohybových vzorů.

Patogeneze VAS



- **JEDNOSTRANNÉ PŘETĚŽOVÁNÍ** → Pohyb by měl být pestrý = Pohybová aktivita musí bavit – jinak **stres** !

- **POZOR NA STRAVU** ! – nedostatek masa (kolagenu) → špatné kosti, vazy! → hypermobilita, bolest, prokázáno → enzymové systémy na maso nastaveny

„Ať je otcem nemoci cokoli, matkou je vždy špatná strava“

- **OBEZITA** ! - i malé snížení hmotnosti (5 - 10%) výrazně zlepší zdravotní prognózu

- **POZOR** na hladovění – kumulace viscerálního tuku



- **TRAUMATA**

- **MALÁ MOZKOVÁ DYSFUNKCE** (MBD) – hyperaktivní dítě, mikropasticita, lehká ataxie, pády, špatná adjustace pohybu + hůře se pohybově učí → nutný dlouhodobý, pravidelný a přesný výcvik pohybů (bojové sporty)

FAKTA: Každý sval je součástí nějakého řetězce ! = neexistuje izolovaný sval ! Proto porucha části řetězce (svalu) má vliv na celý řetězec. Zřetězení je otázkou času → čím později změnu řeším, tím více je fixovaná !

PAS-BOKY

STRAVA

CHRÁNĚNÁ POZICE PÁTEŘE

POHYB

PREVENENCE

STRES, PSYCHIKA

ERGONOMIE

OBVOD PASU

OBUV

OBUV, klenby,...

Nestabilita kolenního kloubu - bolesti a artrické změny

Zkrácení a zvýšené napětí lýtkových svalů - bolesti pod bříšky prstů, v koleni, kyčelním kloubu, v páteři

Zvýšené nároky na Achillovu šlachu - náchylnost k natržení a zánětům (tenidinitis).

Tendence ke vzniku patní ostruhy

„kuří oko“

Kladivkovitý prst

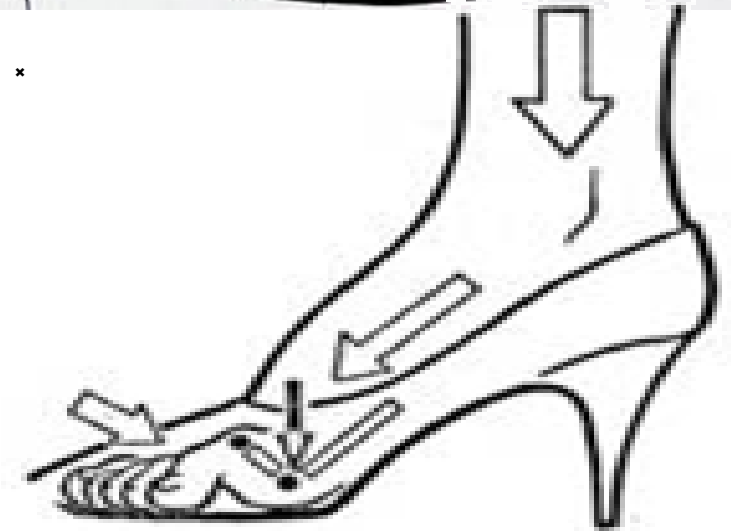
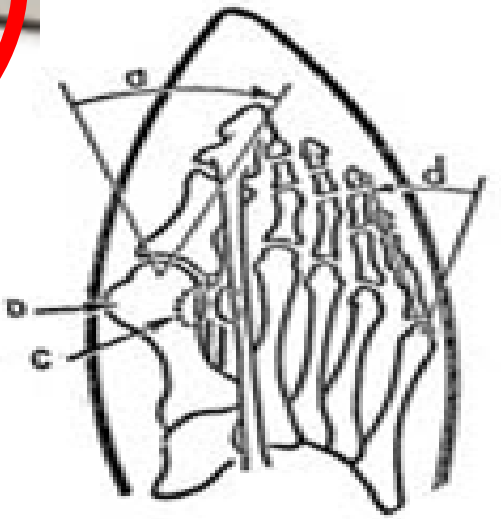
mozol

Zatižení se přenáší na přednoží - bolestivost v oblasti prstů (matatarzalgie)

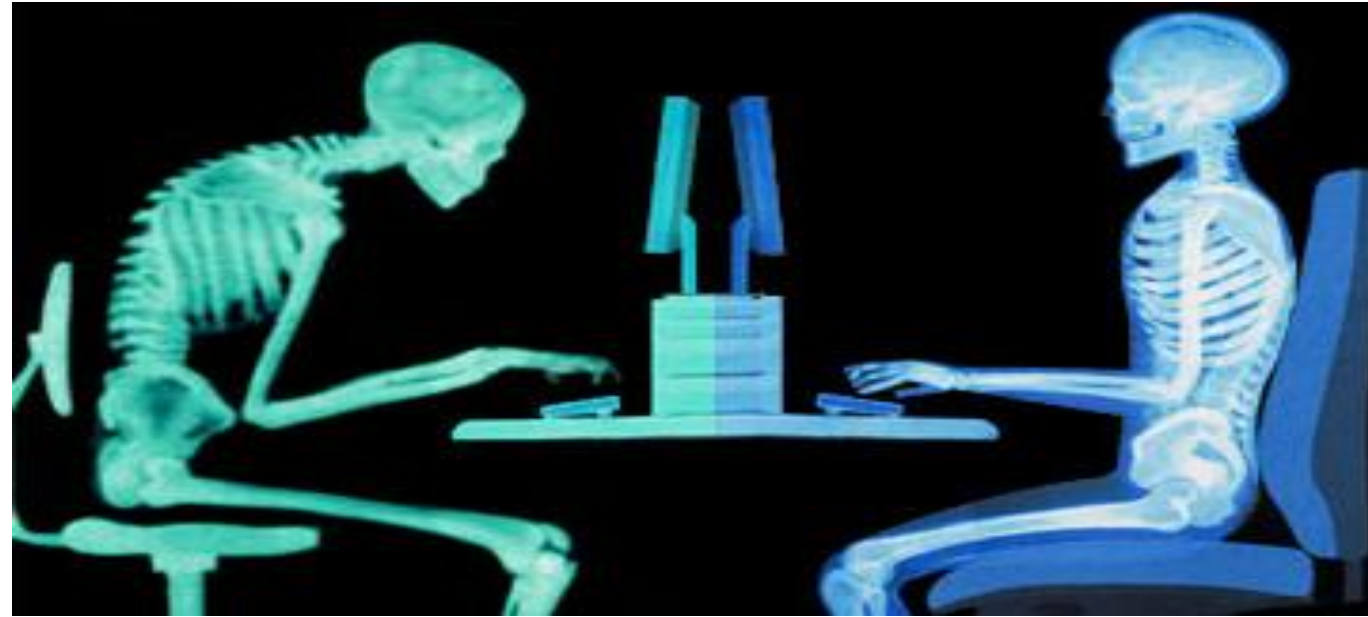
Nestabilita hlezenního kloubu - riziko vymknutí kotníku

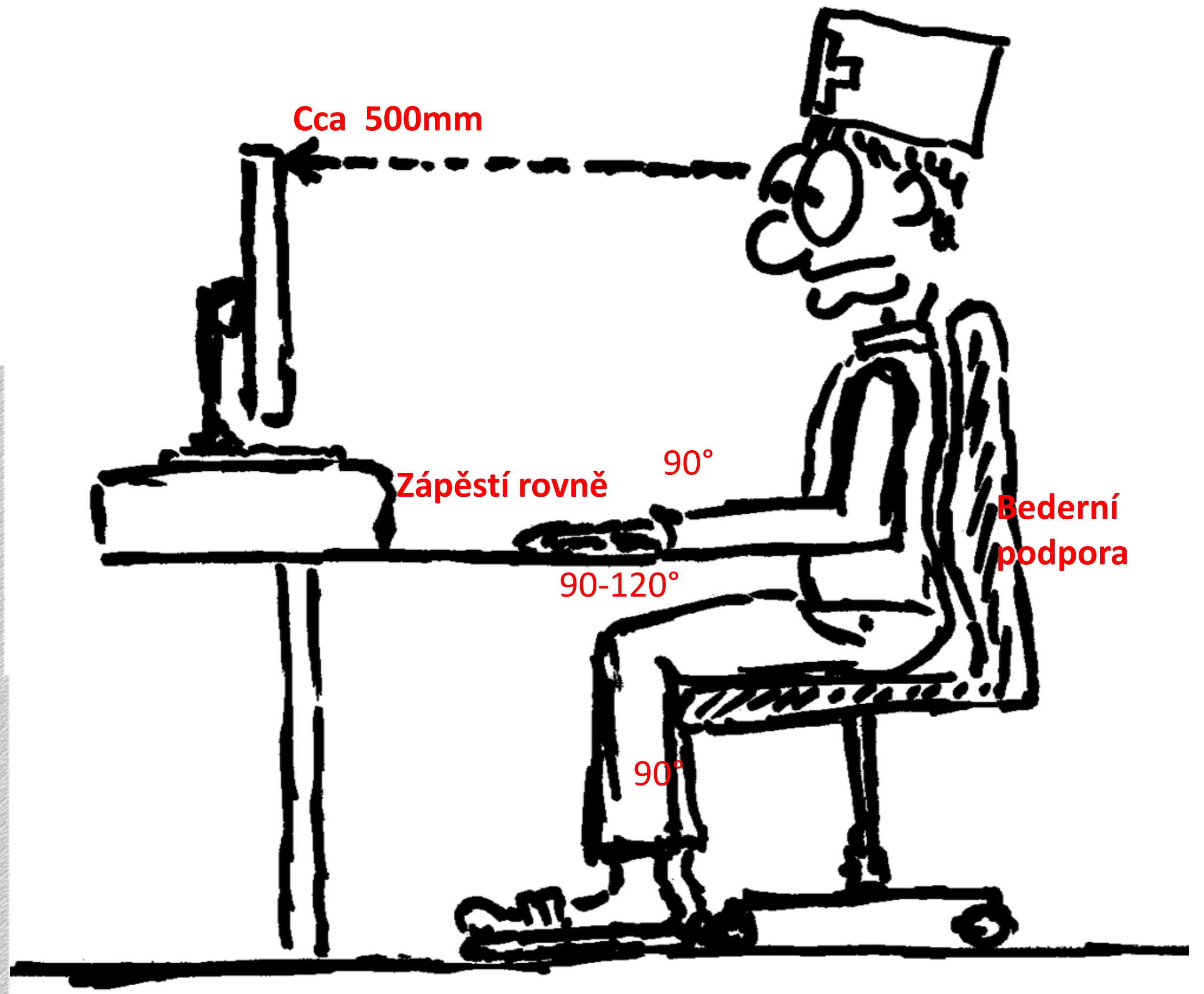
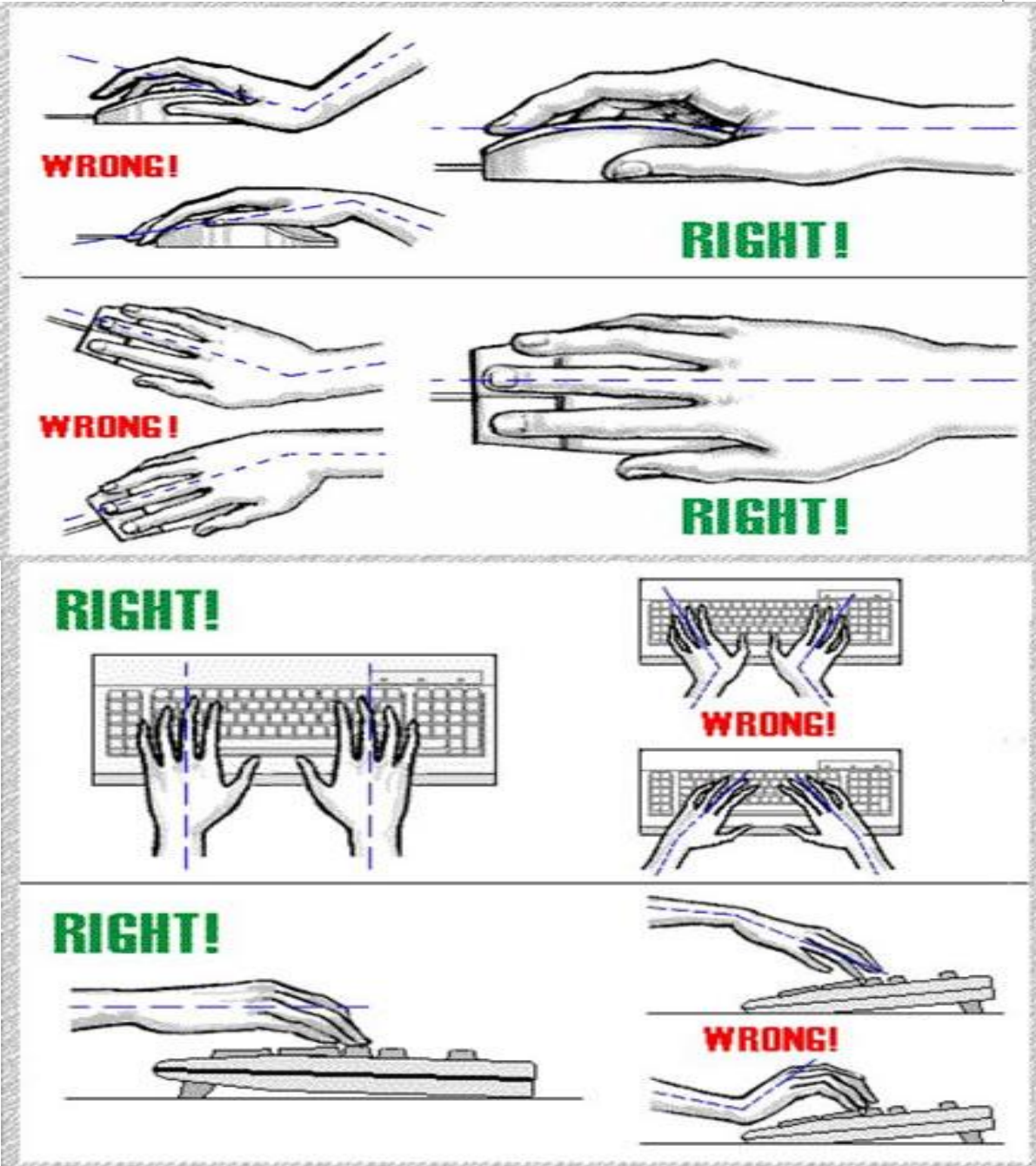
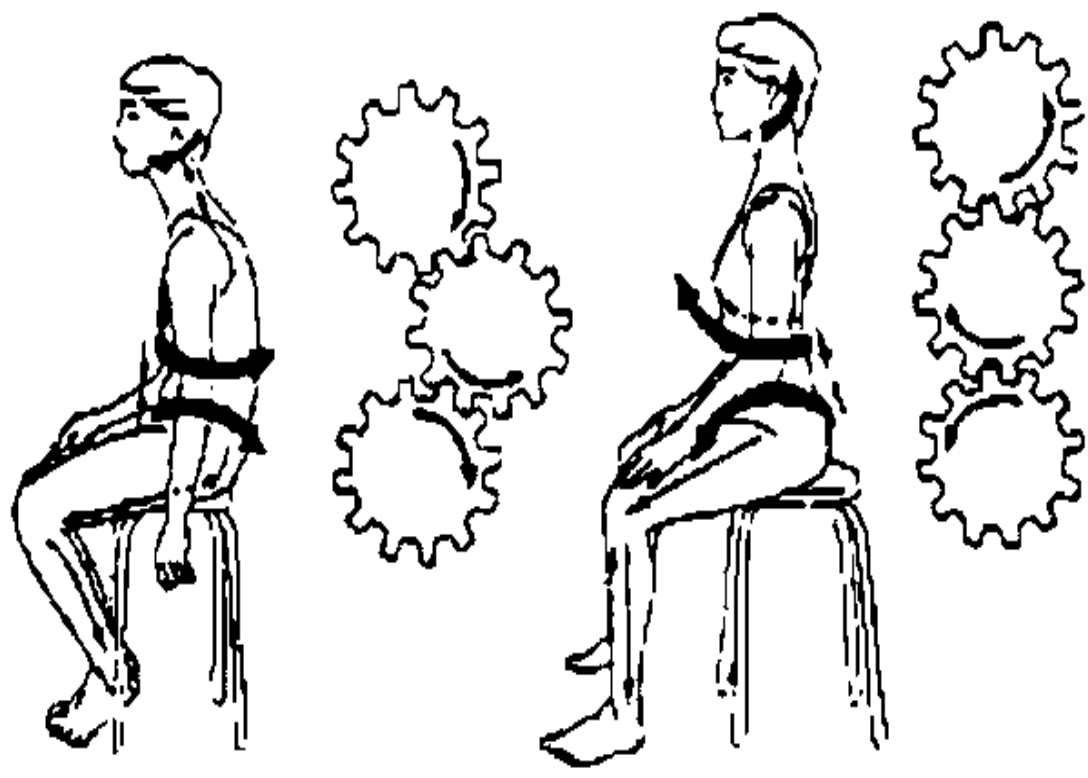
Čím vyšší podpatky, tím vyšší tlak na přední část nohy

7,5 cm 3inch heel	5 cm 2inch heel	2,5 cm 1inch heel
76%	57%	22%



ERGONOMIE

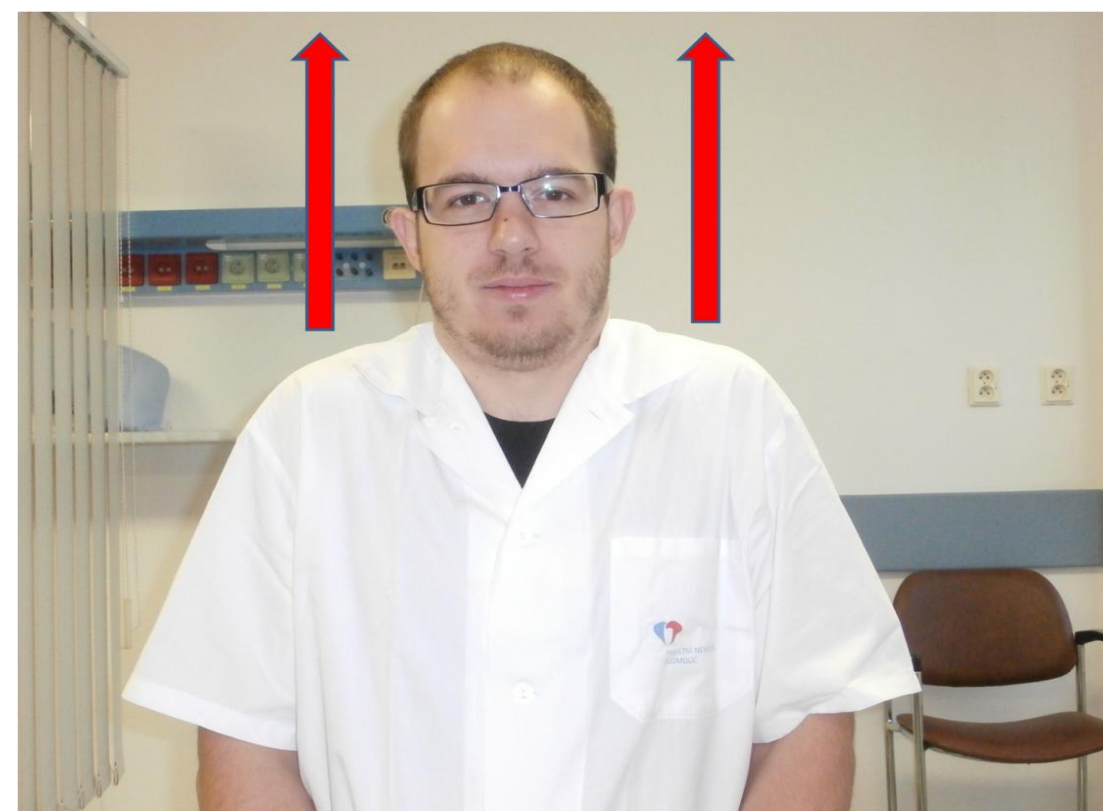




SÁM SOBĚ TERAPEUTEM

Protažení šíje a oblasti ramen

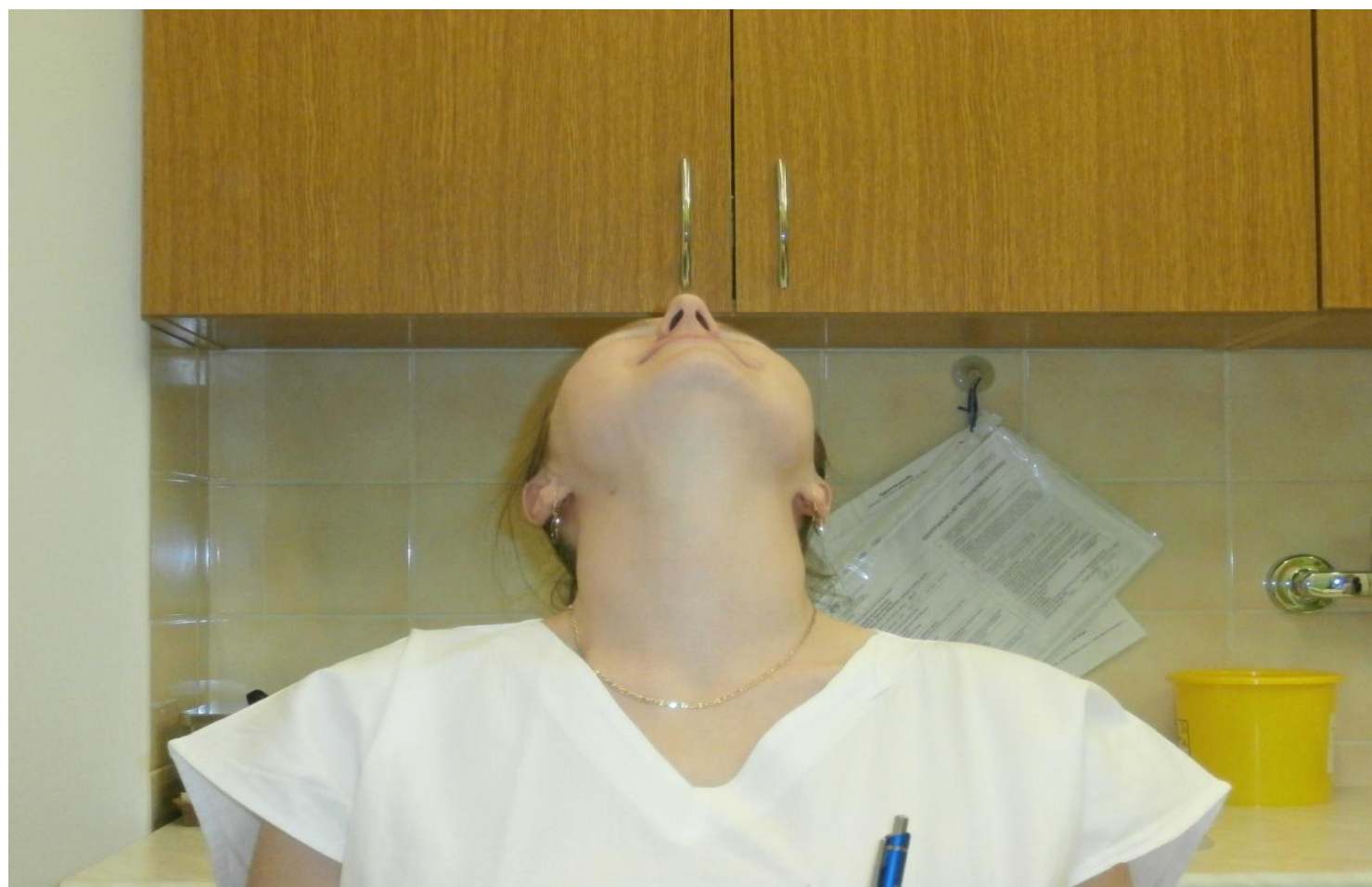
1. Základní poloha (ZP) - sed na židli – ramena uvolněna → pozvolna předkláníme hlavu (bradu až na hrudní kost) – setrváme + prodýcháváme. Následně úklon hlavy doleva + krátce vydržíme a zhluboka prodýcháváme – poté na druhou stranu. Vždy v dosažené poloze chvíli setrvat a volně a hluboce prodýchat. Ucítime svalové uvolnění.
2. Uvolněný sed (stoj = větší posturální svalová aktivace - méně vhodný) → Zvedneme ramena co nejvíce + setrváme cca 10 s a prodýcháváme -> následuje uvolnění ramen + pokles + setrváme 5-10 s a prodýcháváme
3. Krouživý pohyb ramen – s nádechem pohybujeme rameny nahoru a vzad, s výdechem pak dolů a vpřed. Totéž lze i v opačném směru. Dbáme na správné dýchání.



Protažení trapézového svalu a mobilizace krční páteře

- ZP - sed u stolu s uvolněnými rameny. Stáhneme ramena dozadu a dolů a lehce kroužíme hlavou. **Zde pozor na nadměrný záklon (hyperextenzi) krční páteře (Cp)** → Pokud nedělá dobře → neprovádíme!

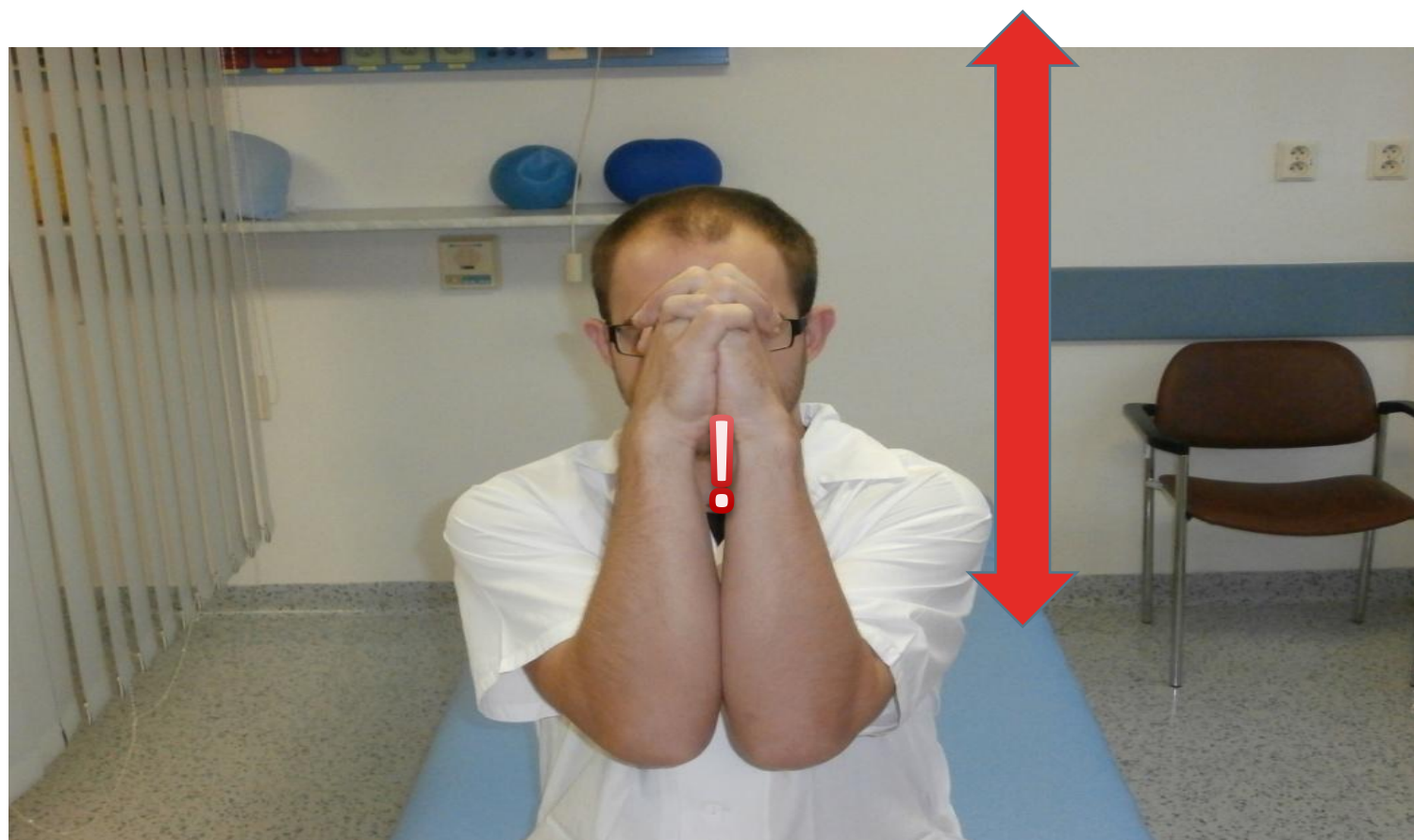
Popsaným cvikem uvolníme Cp + následuje vlastní protažení svalů → ruce spojíme na zátylku a jejich vahou tlačíme hlavu do předklonu (brada na sternum) + setrváme, prodýcháváme (necháme působit jen tíhu rukou !!)



Uvolnění lopatek

- Spojíme dlaně a propleteme prsty, předloktí sebe a lokty flektovány. Volně, pravidelně a plynule dýcháme a vyčkáme uvolnění. Následuje pohyb spojenými končetinami nahoru do maxima (Předloktí stále u sebe!). Pak návrat do původní polohy a totéž směrem dolů - opět až do maxima.

POZOR: lokty! + nutno pravidelně dýchat, pohyby provádět postupně – vyčkat uvolnění a protažení měkkých tkání
(= při každém pocitu tahu ve svalech chvíli počkat a prodýchat a vyčkat uvolnění)



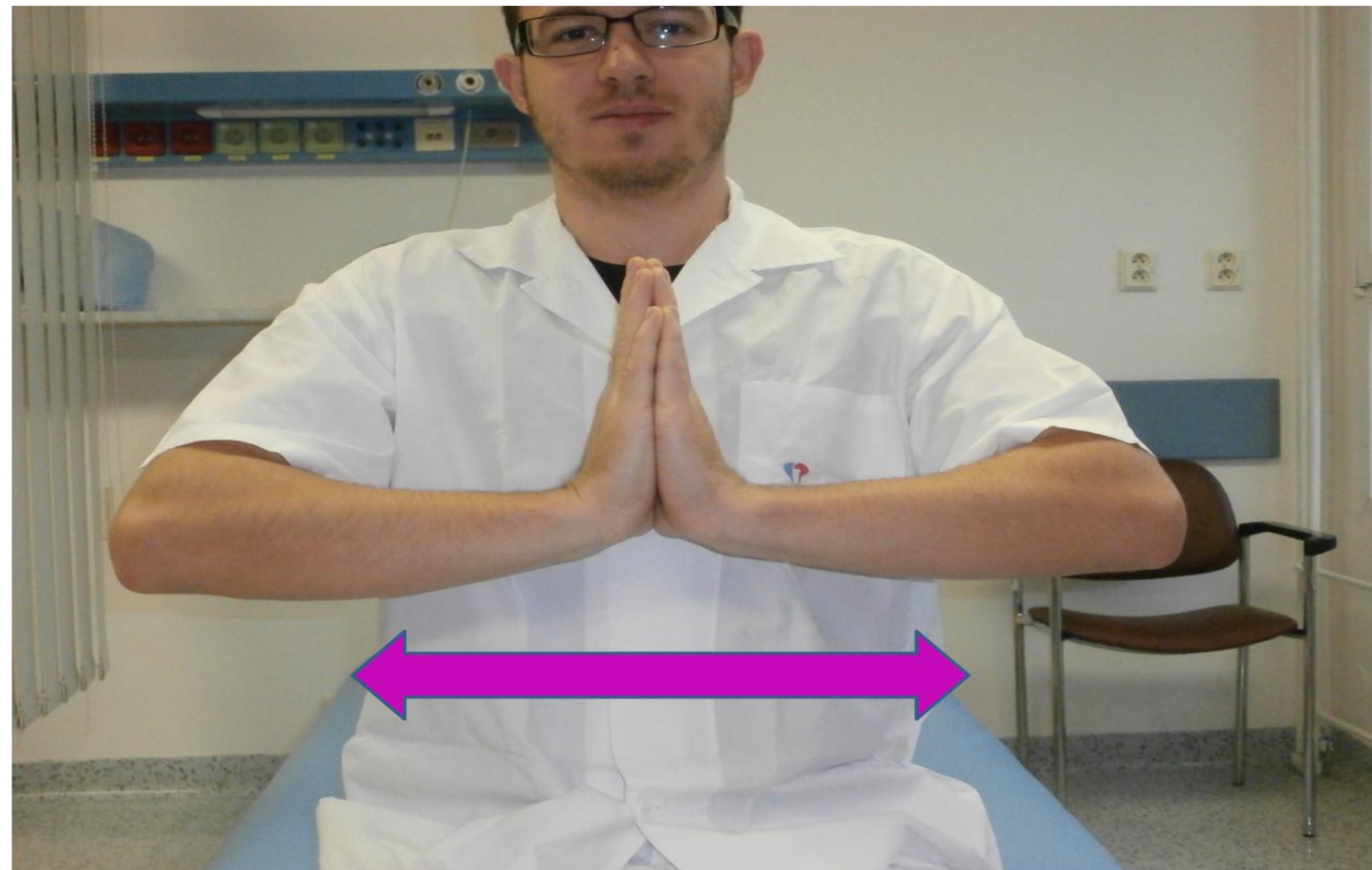
Protažení prsních svalů a ramen

- Stoj u dveří/rámu. Paty u sebe → vzpažení rukou + opření o horním rám. **Ramena musí být stále relaxovaná a nesmí se zvedat** → lehce zatlačíme rukama do rámu (tělo se nepohybuje) - cca 10 s, volně a zhluboka dýcháme. Následuje dlouhý nádech → poté s výdechem tlak povolíme a lehce nakročíme cca půl kroku vpřed → dosáhneme protažení svalů (ve výdechu relaxovány). Následně měna polohy rukou - všechny porce prsního svalstva, Pozor - průběh vláken



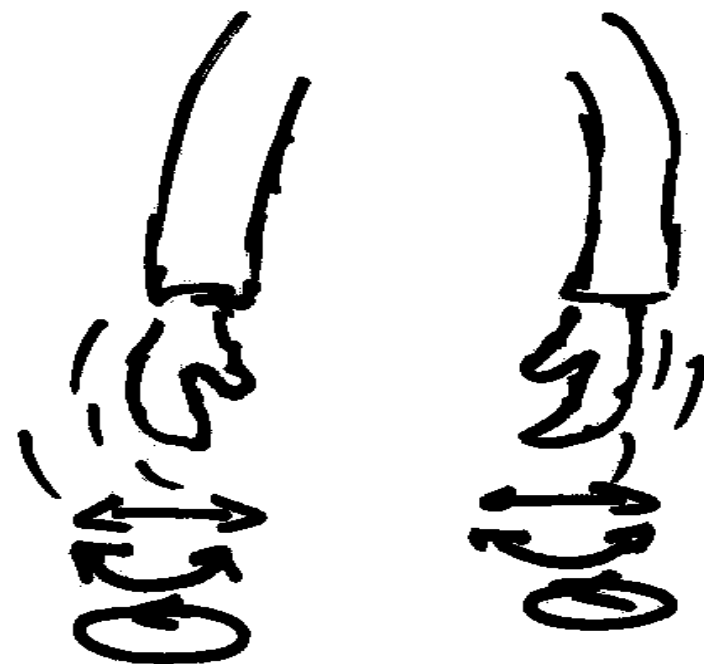
Protažení oblasti předloktí

- Ruce dlaněmi k sobě, jako při modlení. Tlačíme kořeny dlaní k sobě, prsty jsou volně (bez tlaku) a dlaně a lokty jsou v jedné rovině. V této poloze plynule a zhluboka dýcháme.
- Následně možno pokračovat → posuneme sepnuté ruce mírně vpravo + volně prodýcháme → potom druhou stranu a prodýcháme.

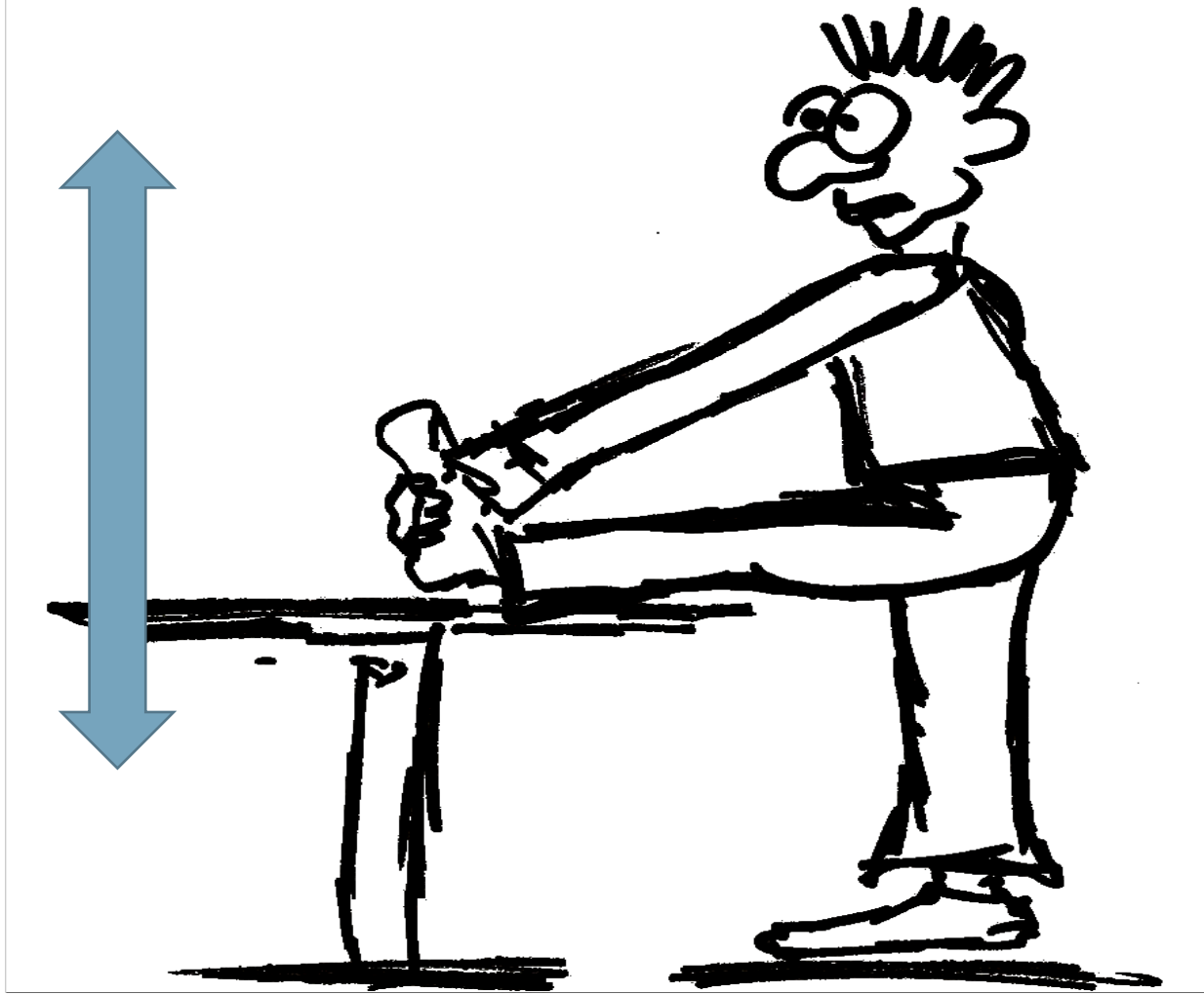


Protažení + uvolnění aker horních končetin

- Kroužíme zápěstím v co největším rozsahu a pomalu (cca 15 sekund na jeden kruh)
- Propleteme prsty a obě ruce vytočíme dlaněmi dopředu. Prodýcháváme a vyčkáme uvolnění – protažení měkkých tkání.
- Vsedě necháme volně svěšené ruce podél těla a lehce je vytřepáváme, dále provádíme rotační a kývavé pohyby v zápěstí. Ruce a hlavně prsty musí být zcela volné. Při cvičení volně, zhluboka a plynule dýcháme.



HAMSTRINGS



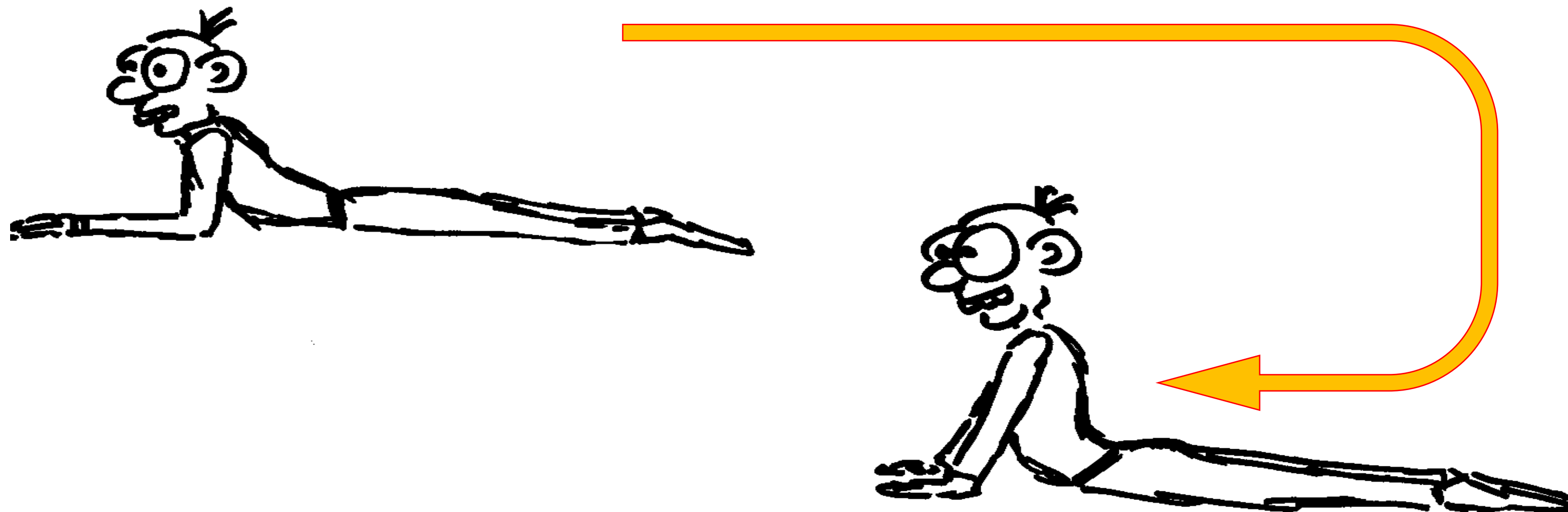
IlioPSOAS



m.Piriformis

Automobilizace bederní páteře vleže na břiše

- Začínáme vleže, opora o předloktí, hlava je v ose páteře. Volně a plynule dýcháme.
- S prodlouženým výdechem provedeme extenzi v loktech a zároveň prohnutí v Lp → 10-15 s + klidně a zhluboka dýcháme
- Následně celý postup opakujeme od výchozí polohy
- **POZOR – NEZVEDAT pánev!**

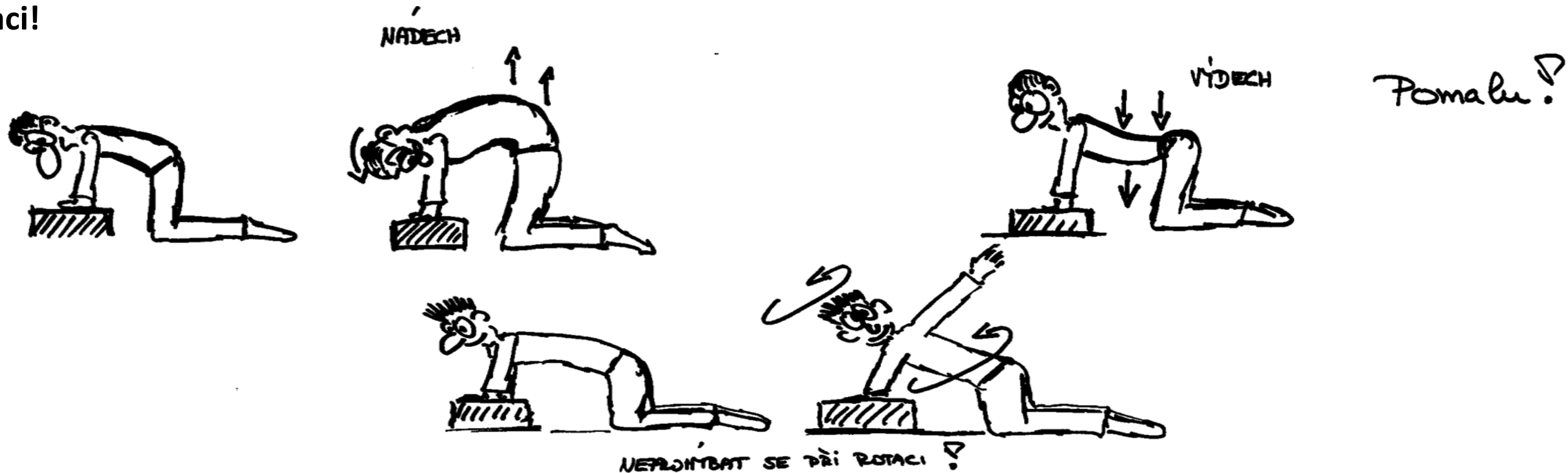




Nezvedat pánev !!

Automobilizace bederní (Lp) a hrudní (Thp) páteře

- ZP vzpor klečmo + HKK opřené o podložku (30-50 cm; Lp) nebo jsou na zemi (Thp). DKK na šířku pánve. Stáhneme břišní a hýžd'ové svaly.
- Střídavě co nejvíce nahrbíme a následně prohne (dle tolerance) v Lp (Thp).
- Při cvičení dbáme na správné dýchání - nahrbení s nádechem, následuje napřímení, popřípadě až prohnutí (dle tolerance), s dlouhým plynulým výdechem.
- Možno přidat i rotace horního trupu proti dolnímu, který je díky poloze fixován → **POZOR na prohýbání při rotaci!**





Automobilizace bederní páteře

- **Do ante- a retroflexe:** sed na patách – natažené HKK opřené o kolena, stahem gluteálního svalstva → zvedá pánev + současně kyfotizuje Lp → následně uvolnění stahu → Lp do lordózy
 - * dobré i pro nácvik držení pánve



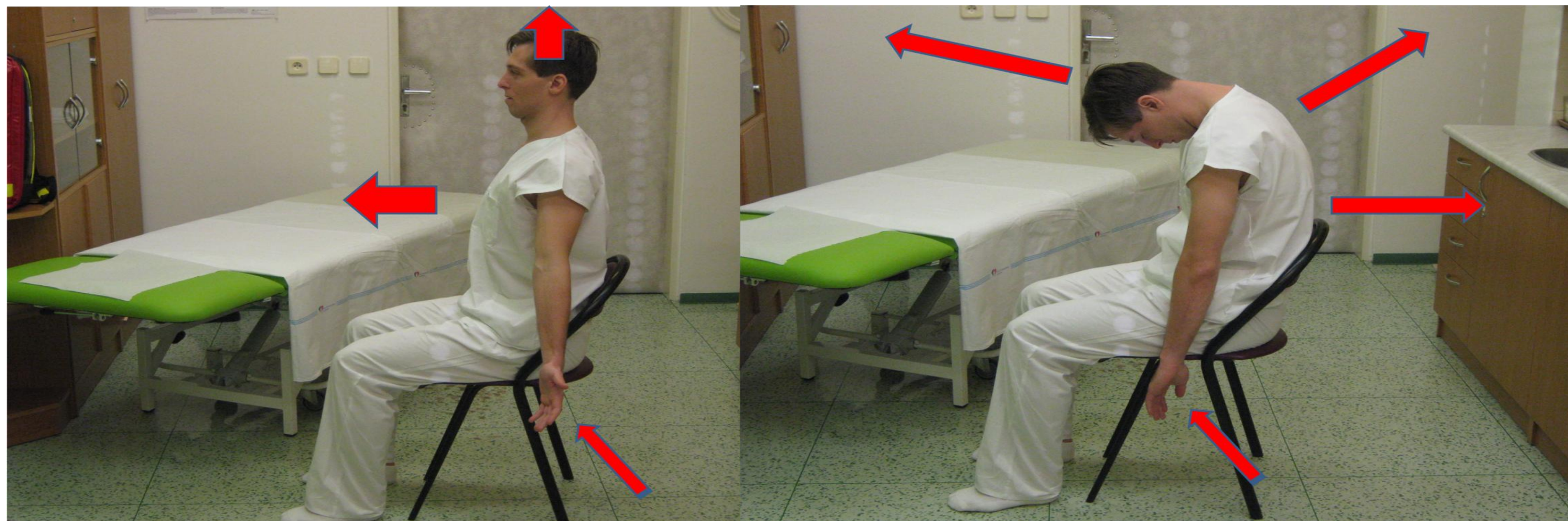
- **Do záklonu a úklonu ve stoje**

Pozor na fixaci - ukazovák (horní obratel) nebo palec (dolní obratel) → záklon až po fix. obratel – pak přes prst (hypomochlion) – repetitivní pružení

Mobilizace Th páteře v sedě

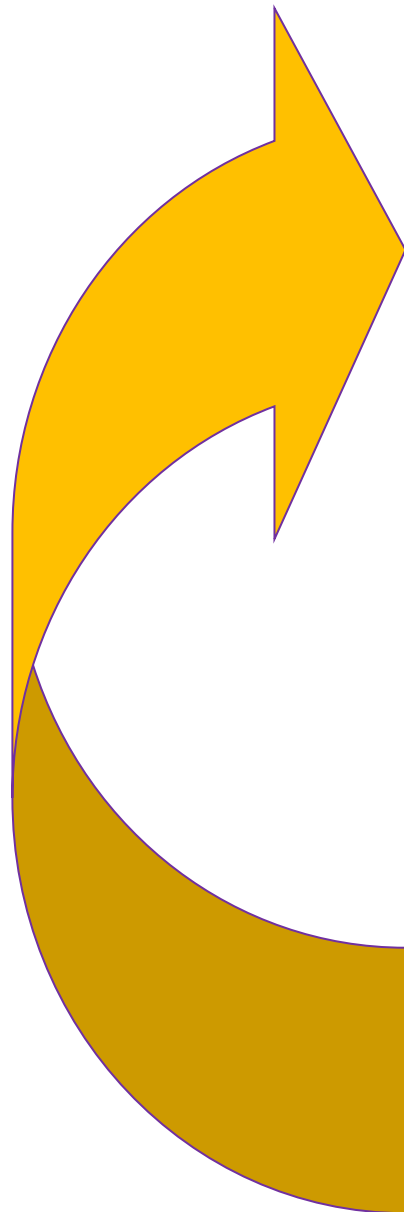
- ZP - vzpřímený sed na židli. Chodidla na podložce. HKK upaženy poníž, dlaněmi vpřed, prsty jsou **abdukovány**.
Následuje nádech + lehká extenze v Thp, potom dlouhý výdech + dlaně stočíme vzad a provedeme lehký předklon hlavy a zároveň vyhrbení Thp

Nesmíme: zaklánět hlavu, prohýbat se v bedrech; ramena a lopatky nutno táhnout dolů!



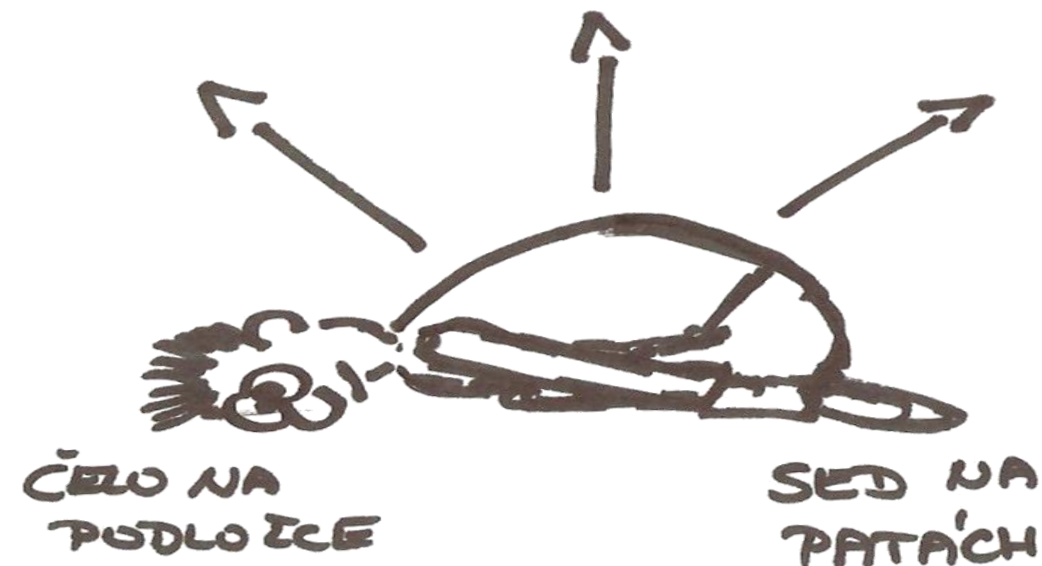
Mobilizace Th páteře v sedě s rotací HKK

- Vycházíme ze vzpřímeného sedu, paže abdukovány, lokty v pravém úhlu
- Provedeme rotaci předloktí a paží dozadu → dojde k napřímení Th kyfózy
- Následuje dlouhý nádech a pak dlouhý výdech → kontrakcí svalů (errektory Thp) dojde k mobilizaci Thp



Mobilizace Th páteře do anteflexe

- ZP sed na patách. Ruce volně podél těla, čelo opřeno o podložku.
- Volně dýcháme. Snažíme se cíleně nadechnout do místa, kde cítíme bolest nebo ztuhlost.
- Zpočátku je dobré mít asistenci, která prstem lehce tlačí do místa, do kterého chceme směřovat nádech a kde chceme povést mobilizaci.



C-Th přechod

- Rotace upažených HKK s roztaženými prsty → HKK střídavě pronace + supinace hlava rotuje k pronující ruce (od palce)



Mobilizace skloubení mezi krkem a hlavou - atlanto-occipitální (AO) skloubení

Mobilizace do anteflexe (AF)

- ZP je sed. Bradu přitáhneme ke krku, až ucítíme mírný tah v šíji → pohled dolů, rychlý výdech nosem+ lehké kývnutí hlavou.

Mobilizace do retroflexe (RF)

- ZP je sed. Zvedneme bradu, následuje pohled na horu + rychle nadechneme nosem a prudce zvedneme hlavu (do RF).

Mobilizace do lateroflexe (LF)

- ZP - poloha na zádech. Hlava rotována ke straně + opřena záhlavím o okraj stolu (zhruba ve výši brady). Provedeme dlouhý nádech, kdy dojde automaticky k mírnému zvednutí hlavy díky kontrakci m.SCM → následuje výdech a hlava poklesne lehce přes okraj stolu = mobilizace

SIS

- **Sachse**

ZP - na kolenou s lokty těsně při okraji lehátka

Koleno blíže k okraji stolu visí

Uvolnit se, pánev se skloní od podepřené kyčelní kosti k

nepodepřené předpětí → pérující pohyb 1x/s →

mobilizace SIS na podepřené straně

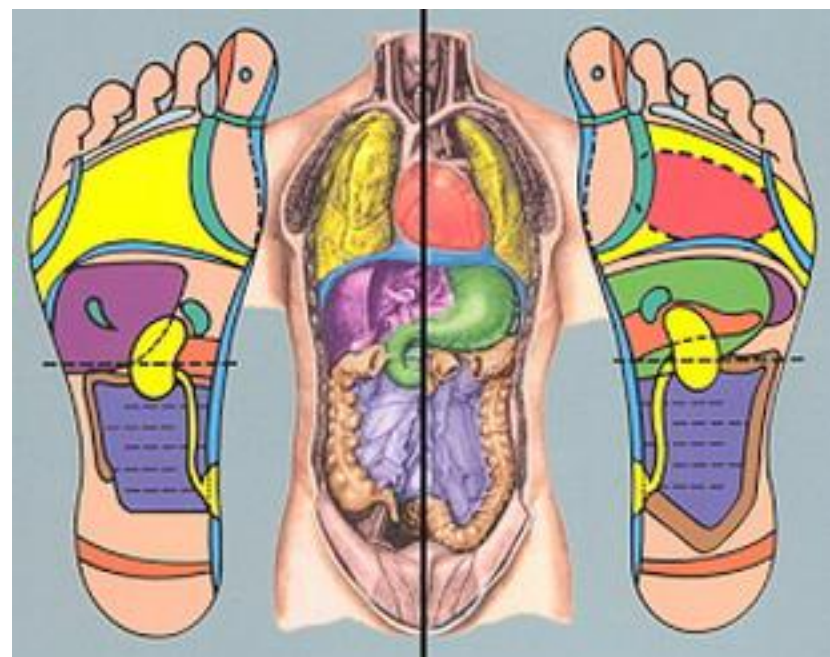
- Leh na zádech – pokrčit kolena a kyčle – přikládáme

koleno k patě druhé nohy

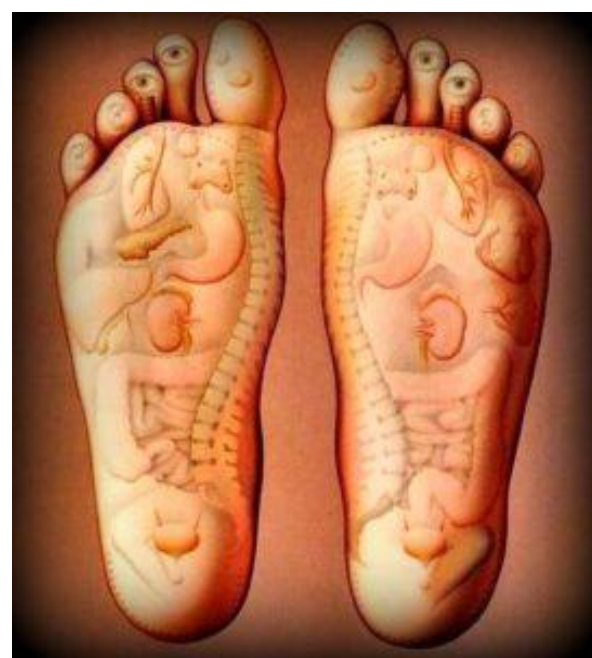
nehmitáme !

Dýchání !

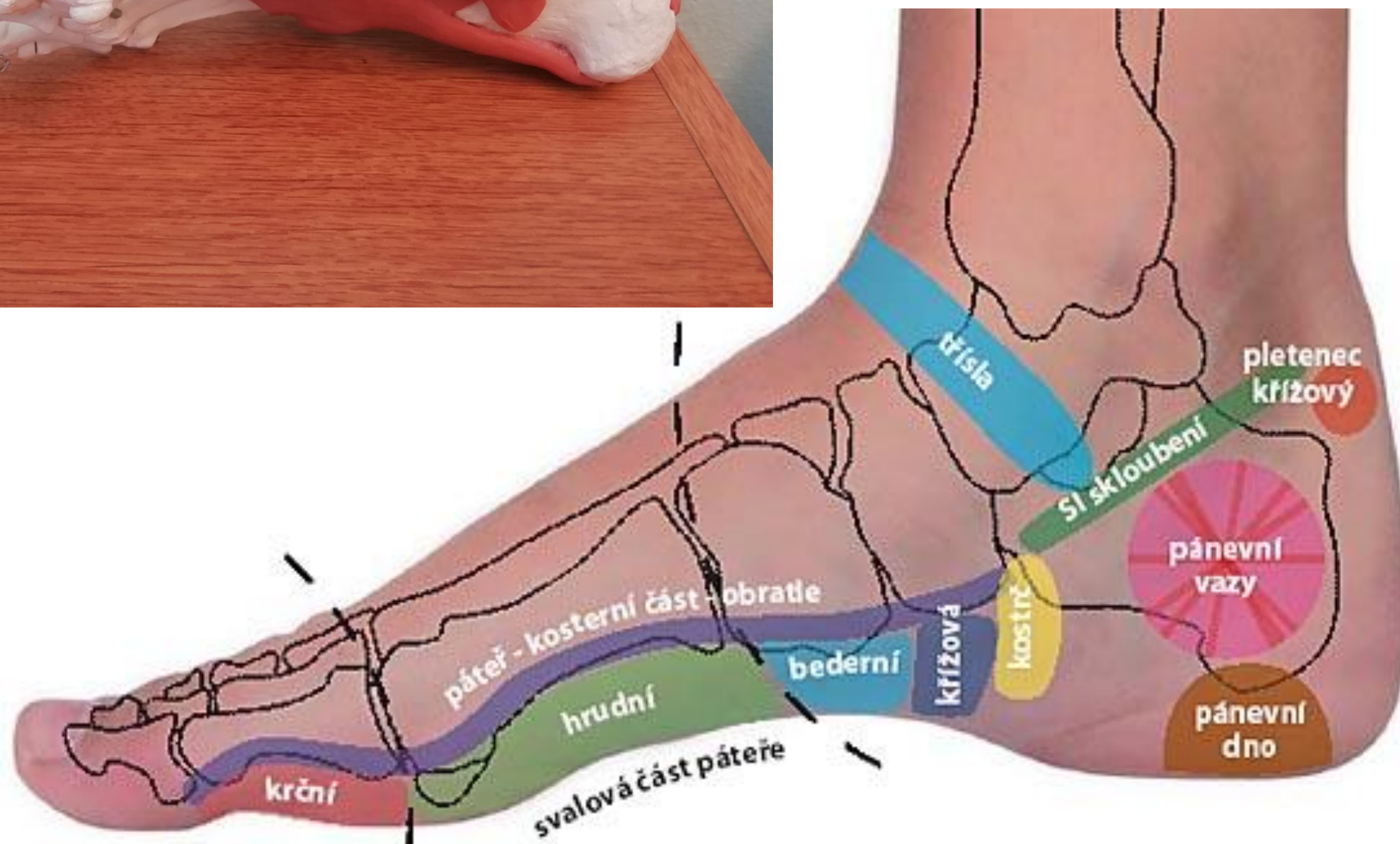
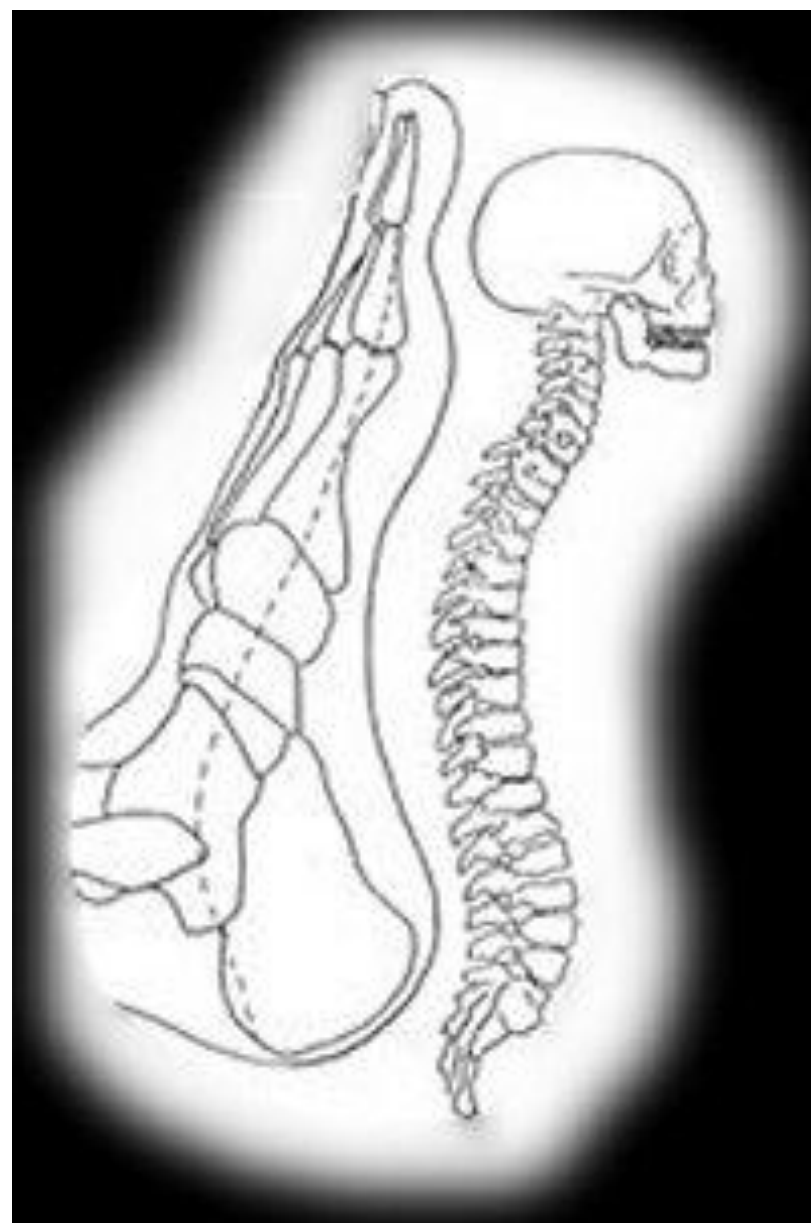




ALTERNATIVA - REFLEXOTERAPIE



PÁTEŘ



KLOUBY

Kyčel

- Dysfce žlučníku, zablokování Cp

Pod vnějším kotníkem bilat

Koleno

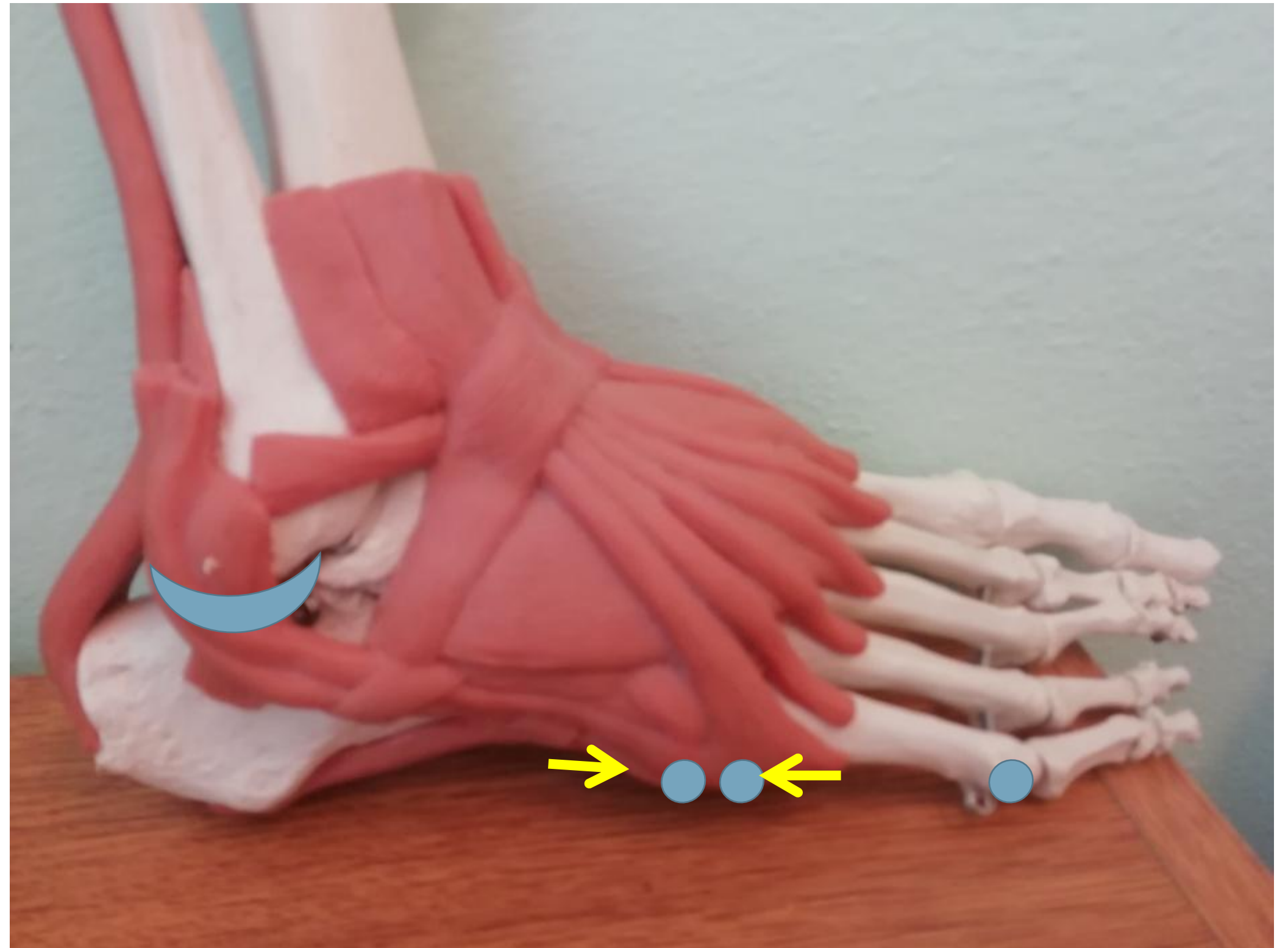
Bolest z vnitřní strany – ledviny (X)

----- z vnější ----- - žlučník

Rameno

Základní kloub dig. V

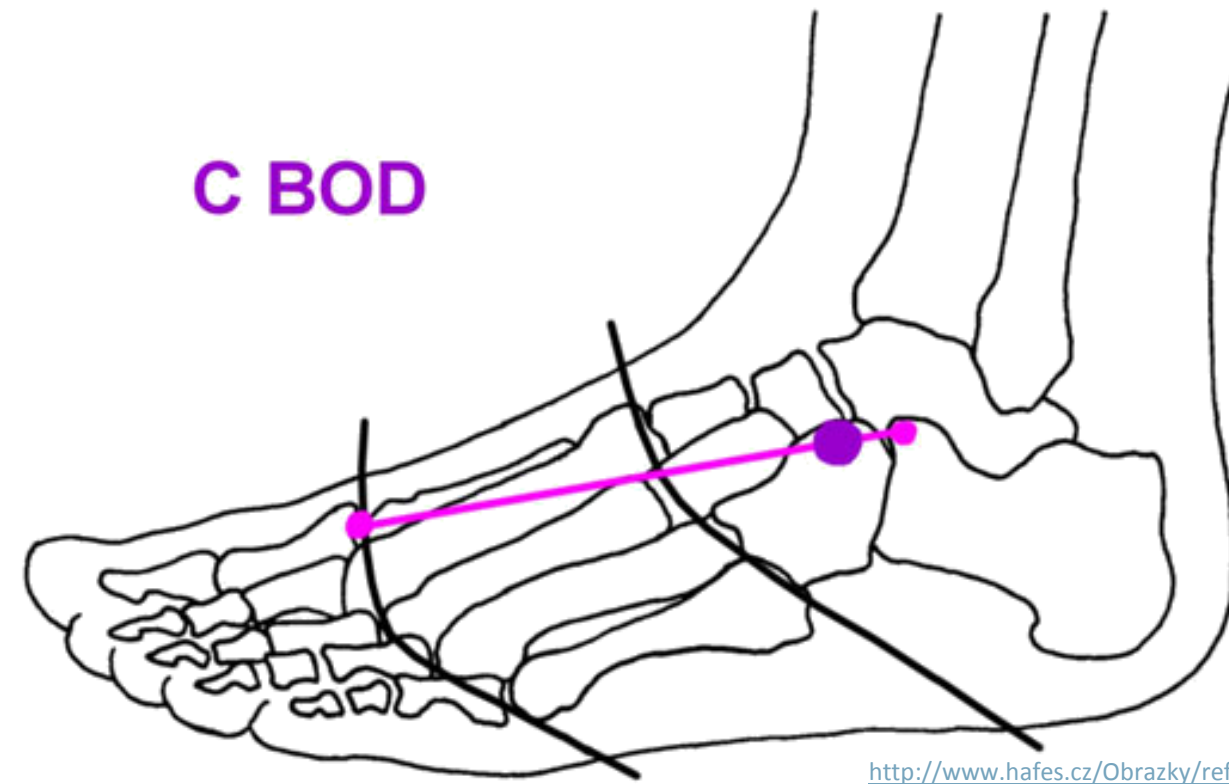
Loket (žlučník)



C2

Na LDK (před hranou patní kosti (směrem k hlavnímu kloubu palce))

Neomezeně, nutno několikrát denně



Br1

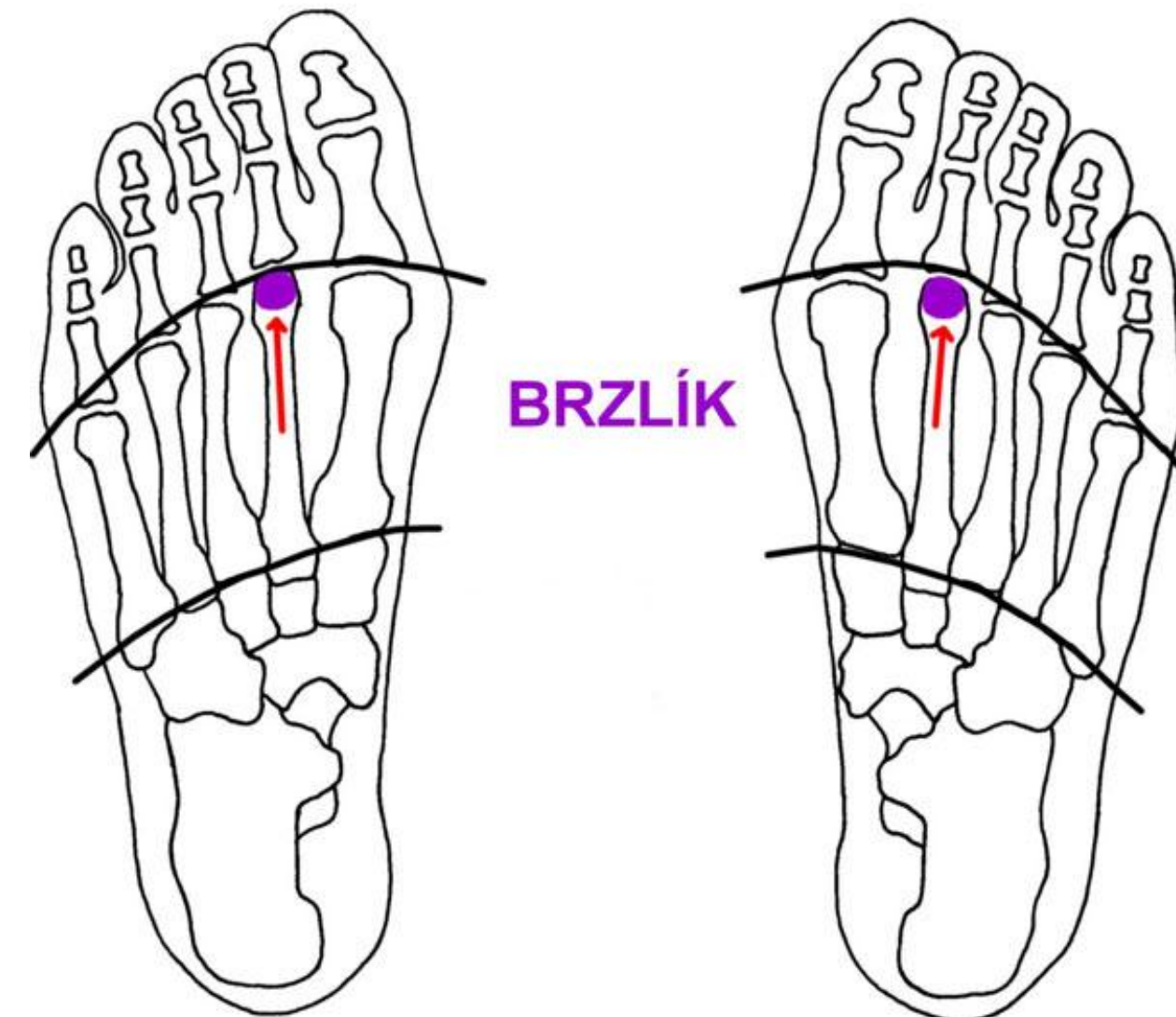
Brzlík → imunita, **Harmonizuje**

Souvislost se štítnou žlázou a slinivkou, potřebuje JÓD, Zinek

V ose 2. prstu (ev 60st), na jeho základním kloubu (ploska)

Nehtem, předmětem,... **Max 15-20x**

Vždy jen jednu stranu, která je horší !!!



DETOXIKACE - Lymfatika

Lymfatika pánve/dolní

Po obou stranách dolní části Achilovy šlachy + ventrálně pod kotníky, neomezeně

Tříselné uzliny

V rýze mezi kotníky, opatrně !

1x denně + ošetření ledvin

Horní lymfatika

Meziprstní řasy HDKK, „vyštípávat“



Solar plexus

Centrum podvědomí

Pod základními klouby prstů II a III (Bi, pod svalovinou)

Universální bod (při potížích NS etio), 15-20 stlačení, **CAVE kolaps**



Játra

Zinek, vit A

Pod III, IV a V. MTT PDK – od hlavních kloubů až ke klínovým kůstkám (cca 8cm²)

Při každém onemocnění, Počátek 15x → +5/D → do 100/D

Slezina

Universální při NS potížích, i preventivně (max 80-120 zmáčknutí)

Mačkání → uvolnění Leu → stimulace KD k novotvorbě

Mezi IV a V MTT LDK, ploska



DETOXIKACE – Ledviny – močovod – MM

Detoxikace, pH, vodní hospodářství

Ledviny - mezi II a III MTT – zhruba do 1/3 MTT

Opatrně, 2-3 min (80-120 zmáčknutí) → Přecitlivělé – hladíme

Močovod – kříží flexor palce

MM - Ovlivní nervový systém, psychickou kondici

Střední okraj obou šlapek, pod vnitřním kotníkem + mírně
ventrálně „ polštářek“ Masírování bez omezení



**Léčení jakékoliv jednotlivé součásti by nemělo probíhat bez ošetření celku. Neměli bychom se pokoušet léčit tělo bez duše a má-li být zdravé tělo a hlava, musí léčení začít duší.
Neboť to je velký omyl naší doby při léčení lidského těla, že lékaři napřed oddělí duši od těla.**

Platón, 4. stol. před Kristem



**Jak je "mladá" páteř, tak je mladý
celý člověk!**