



## TRÁPÍ VÁS BOLESTI ZAD?

Cviky pro úlevu od bolesti zádočných svalů

Vážená paní, vážený pane,

rádi bychom Vám touto cestou předali alespoň základní informace o tom, jak lze správným držením těla a snadnými cviky předejít bolestem zad. Korekce stoje a sedu s kvalitním cvičením dokáže zároveň mnoho bolestí odstranit. Zde naleznete možnosti vhodných cviků. Na našem oddělení ke každému z Vás budeme přistupovat individuálně, vhodné cviky společně probereme a naučíme Vás je správně provádět.

Budeme se těšit na Vaši případnou návštěvu u nás.

Kolektiv fyzioterapeutek Nemocnice Hořovice.

Objednání – recepce oddělení . . . . . **311 555 503**



- Korekce stoje  
správný stoj



- K nastavení do správného stoje  
můžeme použít pohyb horních končetin



**Provedení:** Otočíme ruce dlaněmi dopředu, nezapomeneme srovnat hlavu.

- Správný sed  
kyčelní klouby jsou výše než kolena



- Ukázka chybného sedu!



**Provedení:** Stažené břicho, srovnané lopatky, hlava v ose.

- „Kobra“ (extenze)  
návčik uvolněnė bedernė páteře



**Provedení:** Leh na břicho, horní končetiny opřeny pod rameny – pomalu se zvedáme na rukou až do natažení horních končetin. Setrváme 1 sec., poté pomalý návrat do výchozí polohy. Pracují pouze horní končetiny, hlava v prodloužení páteře.  
Frekvence: 10 opakování – četnost během dne určuje terapeut.  
Očekáváme úpravu stavu v oblasti bederní páteře.

- Vyšší poloha  
pro pokročilé



**Provedení:** Leh na břicho, horní končetiny opřeny pod rameny – pomalu se zvedáme na rukou až do úplného natažení horních končetin. Setrváme 1 sec., poté pomalý návrat do výchozí polohy.  
Frekvence: 10 opakování – četnost během dne určuje terapeut.  
Očekáváme, úpravu stavu v oblasti bederní páteře.

- Protážení bederní páteře do druhého směru (flexe)



**Provedení:** Výchozí poloha podpor klečmo za rukama. Pomalé dosedání na paty. V konečné fázi možno setrvat a prodýchat. Frekvence: 5 opakování, v poloze setrvat cca 10 sec. a prodýchat. Očekáváme protažení a uvolnění svalů celé páteře

- Napřímení páteře a posílení břišních svalů



**Provedení:** Opora o kořen dlaně, dlaň v opoře pod ramenem, hlava v prodloužení páteře, lopatky aktivovány směrem k patám, zadek směrem k patám. Frekvence: 8–10 opakování, každý cvik s výdrží cca 10 sec. Očekáváme aktivaci dolních břišních svalů, svalů mezilopatkových, mírné protažení (trakce) v oblasti bederní i krční páteře.

- **Aktivace dolního břicha a mezilopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek, mírná trakce v bedrech. Dochází k napětí páteře**



**Provedení:** Paty opora do dálky, ruce opora o kořen dlaně, brada přitažena k podložce (v retrakci).

Frekvence: 8–10 opakovaní, v poloze s výdrží cca 10 sec.

Očekáváme mírné napětí beder (trakci), aktivaci mezilopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek, protažení (trakci) krční páteře.

- **Aktivace hlubokých břišních svalů**



**Provedení:** Dolní končetiny zvednuté v pokrčení – více než 90° v kyčelním kloubu (flexi ve všech kloubech), bederní oblast přitisknuta k podložce, horní končetiny otočeny dlaněmi vzhůru (v zevní rotaci v rameni) hlava mírně podložena, brada přitažena k podložce (retrakce). Cvičíme na výdrž: 30 sec.–1 min, pak odpočinout a znovu.

Očekáváme posílení spodního břicha a hlubokých břišních svalů, posílení mezilopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek.

Sazba a tisk:  
Studio DOMINO Plus s.r.o.  
Vydáno: 2017  
Náklad: 500 výtisků



K Nemocnici 1106, 268 31 Hořovice | [www.nemocnice-horovice.cz](http://www.nemocnice-horovice.cz)