

Cviky na vaši bolest

Rychlá a účinná úleva

- Jednoduché cviky
- Rychlá úleva od bolesti
- Časté chyby

Kamil Ramík



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

MUDr. Kamil Ramík

CVIKY NA VAŠI BOLEST
Rychlá a účinná úleva

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3323. publikaci

Odpovědný redaktor Tomáš Vystrčil
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Počet stran 96
Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2391-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6798-7 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	9
Úvod pro rehabilitační pracovníky	11
1/ Bolesti hlavy (závratě, hučení v uších)	14
Cvik 1	14
Cvik 2	16
Cvik 3	17
Doplňkové cviky	18
2/ Bolesti krční páteře	19
Cvik 1	19
Cvik 2	21
Cvik 3	22
3/ Bolesti hrudní páteře	23
Cvik 1 – tzv. kočičí hřbet	23
Cvik 2	25
Cvik 3 – tzv. prodýchání hrbu	26
Doplňkové cviky	27
4/ Bolesti bederní páteře	30
Cvik 1	30
Cvik 2	31
Cvik 3 – posílení břišního svalstva	32
Doplňkové cviky	36
5/ Bolesti kostrče	39
Cvik 1 – cvičení pánevního dna	39
Cvik 2 – bolesti sedacích hrbolů	41

6/ Bolesti třísla	43
Cvik 1	43
Cvik 2	44
Cvik 3	45
Doplňkové cviky	46
7/ Bolesti kyčle	48
Cvik 1	48
Cvik 2	50
Doplňkové cviky	51
8/ Bolesti kolena	53
Cvik 1	53
Cvik 2	54
Cvik 3	55
Doplňkový cvik	56
9/ Bolesti nohy od kolena dolů	57
Cvik 1	57
Cvik 2	59
Doplňkový cvik	60
10/ Bolesti pat, plosek nohou, patní ostruha	61
Podpora nožní klenby	61
Uvolnění plosek	61
Uvolnění lýtka	61
Rehabilitace	62
11/ Bolesti ramena – akutní stálé bolesti	63
Cvik 1	63
Cvik 2	65
12/ Bolesti ramena – chronické bolesti	66
Cvik 1	66
Cvik 2	68
Cvik 3	69
Cvik 4	70
Doplňkové cviky	74
13/ Bolesti ramena – zátěžové a pozátěžové bolesti	76

14/ Bolesti lokte, zápěstí, ruky	77
Cvik 1	77
Cvik 2	79
Cvik 3	81
Doplňkové cviky	82
15/ Pozdrav slunci	84
16/ Ergonomie – stručné základy	91
Práce s počítačem	91
Práce v předklonu	91
Zvedání břemen	92
Pohyb, práce a sport obecně	92
Spánek	93
17/ Nevhodné cviky při bolestech v zádech	94
Závěr	95

/ Úvod

Praxe rehabilitačního a sportovního lékaře mě přivedla k systému cviků, které přináší úlevu u většiny bolestí pohybového aparátu. Preferuji méně cviků, které se cvičí poctivě, než 10–20 cviků z brožury nebo letáčku, jimiž si můžete uškodit a které vás přestanou brzy bavit pro svou časovou náročnost.

Při cvičení dodržujte prosím tato pravidla:

- ▶ **Cviky nesmí bolet!!!** U protahovacích cviků se cvičí **pouze do pocitu mírného tahu**, jinak nebudete schopni uvolnit protahované svaly a zbavit se bolestí. U akutních silných bolestí cvičíme uvolňovací cviky nejjemněji, nejšetrněji.
- ▶ Je jen málo cviků, které mohou bolet, a bude to u nich uvedeno.
- ▶ Cvičí se minimálně **1x denně**, máte-li zájem, cvičte i častěji (klidně i 5x denně), je to samozřejmě účinnější.
- ▶ Většina cviků přináší částečnou úlevu cca po **5–7 dnech**, cvičte ale dále, dokud bolesti neodezní úplně. Pouze u posilovacích cviků musíte na posílení svalů a úplné odeznění bolesti počkat déle.
- ▶ Po cvičení ještě pár minut odpočívajte, není vhodné bezprostředně po cvičení začít pracovat nebo sportovat.
- ▶ Dodržujte dostatečný příjem tekutin během dne. Nedostatečně zavodněné svaly mají vyšší pohotovost k bolestem a křečím.
- ▶ Budete-li chtít cvičit více, přidejte si cviky ze sousední oblasti, například při bolesti krku cvičit i cviky proti bolestem hlavy nebo hrudníku. Můžete si přidat doplňkové cviky nebo některé základní cviky za doplňkové vyměnit (více v příslušných kapitolách).
- ▶ Některé cviky sousedních oblastí jsou stejné.

Přečtěte si prosím i kapitolu Ergonomie – bez odstranění špatných pracovních poloh a pohybových návyků při běžných činnostech nebo v zaměstnání se budou bolesti pohybového aparátu brzy vracet.

Tablety proti bolesti a na uvolnění svalů užívejte pouze pokud máte klidový režim nebo na noc. Bolest ochraňuje váš pohybový aparát před poškozením. Je

nesmysl a hazard vzít si Brufen a jít dělat práci, která bez tablety bolí!!! U revmatických nemocí a těžkých artróz kloubů musíte užívání analgetik a zátěž konzultovat se svým revmatologem a ortopedem.

Nezapomeňte! Základní a nejdůležitější léčba bolestivých stavů je klid!!!

Při silných akutních bolestech zaujměte úlevovou polohu, berte tablety proti bolesti a zánětu (Ibuprofen, Paralen apod.), nahřejte se nebo zaledujte (dle doporučení lékaře a vaší reakce).

Při odeznívajících nebo chronických bolestech je nejdůležitější vyvarovat se bolestivých pohybů a zátěže, která bolí.

/ Úvod pro rehabilitační pracovníky

Kniha vznikla na základě mých zkušeností z různých rehabilitačních a lázeňských zařízení a hlavně na popud spolupracovníků a pacientů. Cviky uvedené v knize určitě znáte, přesto však kniha může posloužit jako návod pro výuku domácích cviků pro vaše pacienty. Můžete samozřejmě modifikovat a upravovat cviky i sestavy cviků individuálně podle klinického nálezu a vašich zkušeností. Doporučuji zachovat menší počet cviků, neboť velké množství cviků pacienty většinou odradí, ale při malém množství cviků si obvykle brzy uvědomí dobrý efekt cviků a pochopí nutnost osobní investice v péči o své zdraví. Také doporučuji vyzkoušet si cviky na sobě, musíte cviky sami umět a pochopit, abyste je mohli učit nebo upravovat.

Cviky vychází ze tří principů:

► Protahovací, uvolňovací cviky

Při poruše v pohybovém aparátu (ať už je to výhřez meziobratlového disku, léze menisku kolene, distorze kloubu apod.) dochází k reflexní odezvě ve svalech odpovídajícího i sousedních segmentů, tyto reflexní změny se šíří příslušným svalovým řetězcem do celého těla.

Protahovacími cviky se snažíme odstranit reflexní změny svalů (bylo by samozřejmě lepší věnovat se celému řetězci, ale snažíme se zachovat malý počet cviků, a pokud uvolníme svaly v postiženém segmentu, objeví se pozitivní odpověď v celém svalovém řetězci).

Protahovací cviky lze cvičit v akutní fázi (samozřejmě šetrněji, bezbolestně), ale jsou nutné i u chronických bolestí, kdy je vlastní příčina už zhojena nebo odoperována, ale reflexní změny ve svalech přetrvávají; u chronických potíží sval většinou kompenzuje svou vnitřní dysfunkci a nebolí, ale bolí přetížené svalové úpony nebo nefyziologicky zatěžované klouby; bolesti nebo jen ztuhnutí svalů se často objevují až při jejich zatížení.

Dodržujte prosím bezbolestnost protahovacích cviků, čím jemněji se cvičí, tím lépe (PIR). Pokud při protažení cítíte bolest, sval se reflexně brání pohybu do bolesti a kontrahuje se (jako první se kontrahují reflexně stažená vlákna), takže nemůže dojít k relaxaci svalů, natož trigger points a taut bands. I u protahování zkrácených svalů (principem postfacilitačního útlumu) jdeme pouze do intenzivního tahu, a nikoli přes bolest.

► Mobilizační cviky

Protahovacími, uvolňovacími cviky svalů se často podaří odstranit i kloubní blokádu, ale někdy je vhodné podpořit uvolnění svalů i automobilizačním cvičením k odstranění kloubních blokád.

Tyto cviky mohou být bolestivé, ale během opakovací série bolest ustupuje; pokud se bolest při cvičení stupňuje, není vhodné tyto cviky cvičit!!!

► Posílení břicha, stabilizace trupu a páteře

Stabilní trup (centrované postavení kloubů páteře) je nutný pro jakýkoli pohyb těla.

Stabilizaci trupu zajišťují hlavně krátké hluboké intervertebrální svaly, bránice, pánevní dno a břišní svaly (tzv. lokální stabilizátory), všechny tyto svaly a jejich správnou koordinaci posilujeme cvikem zjednodušeně nazvaným posílení břišního svalstva, je samozřejmě výhodnější přidat i cílené dechové cvičení a cvičení pánevního dna.

Naprostá většina vašich pacientů má poruchu stabilizace trupu – intervertebrální svaly jsou dlouhodobým přetížením oslabené až atrofované, břišní svaly (hl. m. transversus abd., mm. obliqui abd. a dist. polovina m. rectus abd.) jsou oslabené až nefunkční, jejich funkci přebírají dlouhé povrchové paravertebrální svaly (tzv. globální stabilizátory), které ovšem nejsou schopny zajistit správnou centraci kloubů páteře, čímž dochází k jejich dalšímu poškození a k šíření decentrovaného postavení do periferie a tím i přetížení a poškození periferních kloubů a svalových úponů.

V ideálním případě je vyšetření a eventuální posílení stabilizace trupu součástí každé rehabilitace; tedy nejen rehabilitace vertebrogenních obtíží (zde je nutností!), ale například u cervikobrachiálních syndromů, tenisových loktů, recidivujících luxací pately atd.

Poznámka

- Bylo zmíněno cvičení pánevního dna, nezapomínejte prosím na relaxaci pánevního dna, je důležitá jak kontrakce, tak i relaxace svalů.
- Ke stabilizaci trupu patří i stabilizace kyčle, ramene; měly by být součástí rehabilitace končetin.
- Byly zmíněny dlouhé paravertebrální svaly – globální stabilizátory (m. erector spinae), ty jsou u většiny vertebrogenních bolestí přetíženy a hypertonické, proto není vhodné jejich posilování, viz kapitola Nevhodné cviky při bolestech v zádech.

Součástí rehabilitačního cvičení je samozřejmě i posílení oslabených svalů. K němu však přistupujeme až po uvolnění reflexních hypertonických změn svalů a blokády a po zvládnutí správné stabilizace páteře. (Pokud ovládáte Vojtovu metodu, máte výhodu a můžete vše dělat zároveň.)

Nezbytná je **ergonomie!** Bez úpravy pracovního prostředí, bez správných pohybových stereotypů při práci nebo sportu budou potíže neustále recidivovat.

1/ Bolesti hlavy (závratě, hučení v uších)

Cvik 1



- ▶ **Poloha:** vzpřímený sed, ramena uvolněná, ruce v klíně
- ▶ **Cvičení:**
 - nádech, oči se podívají na strop (hlava vzpřímeně, nezaklání se), 10 sekund výdrž
 - oči – pohled pohodlně rovně před sebe, hlava se zasune co nejvíce dozadu za rovinu zad (jako zasunutí šuplíku), v této poloze pak přibližujeme bradu dolů ke krku k „ohryzku“, oči – pohled dolů na hrudník, co nejbližže krku (na „horní knoflík košile“), cítíme tah v týle
 - s výdechem uvolníme hlavu směrem dolů – bradu lehce přibližujeme k ohryzku, myslíme na uvolnění svalového napětí v týle, 10 sekund výdrž

Pak následuje opět 1. fáze ve vzpřímené poloze hlavy...

- ▶ **Cíl:** uvolnění svalů záhlaví
- ▶ **Chyby:** celkový předklon hlavy – brada jde k hrudníku, a ne ke krku k „ohryzku“
- ▶ **Opakování:** 4–5×
- ▶ **Frekvence:** minimálně 1× denně, možno i 5–6× denně
- ▶ **Efekt:** částečná úleva asi za týden, kdy se spolehlivě naučíte uvolnit napětí svalů v týle, je ale potřeba cvičit dále do úplného vymizení napětí v týle

Cvik 2



- ▶ **Poloha:** vzpřímený sed, ramena uvolněná, ruce v klíně
- ▶ **Cvičení:**
 - předkloníme hlavu – bradu co nejbliže k hrudníku
 - v této poloze nádech a s výdechem otáčíme hlavou pomalu doprava, v krajní poloze cítíme napětí v týle
 - zhluboka vydechneme a můžeme jemně zvýšit rotaci hlavy – šetrně protáhneme svaly v týle (nesmí bolet!!!)
 - následuje návrat do střední polohy, nádech a s výdechem otáčení na opačnou stranu
- ▶ **Cíl:** protažení svalů záhlaví
- ▶ **Chyby:** při otáčení zvedáme hlavu, oddalujeme bradu od hrudníku
- ▶ **Opakování:** 4–5× na každou stranu
- ▶ **Frekvence:** minimálně 1× denně, možno i 5–6× denně
- ▶ **Efekt:** částečná úleva asi za týden, kdy se spolehlivě naučíte uvolnit napětí svalů v týle, je ale potřeba cvičit dále do úplného vymizení napětí v týle

Cvik 3



- ▶ **Poloha:** vzpřímený sed, ramena uvolněná, ruce v klíně
- ▶ **Cvičení:**
 - ukloníme hlavu na jednu stranu (ucho k rameni) do pocitu mírného svalového napětí v šíji, v této poloze nádech, 10 sekund výdrž
 - následuje výdech a uvolnění šíjových svalů – necháme hlavu jemně klesat k rameni, 10 sekund výdrž
 - opět nádech, 10 sekund výdrž, pak výdech a uvolnění
 - 4× opakujeme na jednu stranu, hlavou se s každým výdechem postupně dostáváme níže k rameni, pak 4× stejně k druhému rameni
- ▶ **Cíl:** uvolnění svalů šíje
- ▶ **Chyby:**
 - k úklonu přidáváme rotaci hlavy (přibližujeme k rameni nos a ne ucho)
 - s nádechem vracíme hlavu do středního postavení, místo stálého jemného zvyšování úklonu s výdechem
 - k rameni táhneme hlavu silou a ne vědomým uvolněním svalů šíje
 - zvedáme rameno, od kterého se hlava odklání – zde si můžeme pomoci tím, že si přisedneme hřbet ruky, čímž zabráníme zvedání ramene
- ▶ **Frekvence:** minimálně 1× denně, možno i 5–6× denně
- ▶ **Efekt:** částečná úleva asi za týden, kdy se spolehlivě naučíte uvolnit napětí svalů šíje, je ale potřeba cvičit dále do úplného vymizení svalového napětí

Doplňkové cviky

- ▶ **Masáž kůže na hlavě a čele:** prsty masírujeme a všemi směry posunujeme po lebce kůži vlasaté části hlavy i čela
- ▶ **Uvolnění žvýkacích svalů a kloubů** (vhodné hlavně při hučení v uších):

- bříškem palce pravé ruky posuneme čelist co nejvíce doprava
- lehce tlačíme čelistí proti palci (jako bychom chtěli čelist vrátit zpět), 10 sekund výdrž
- uvolníme tlak čelisti a všechny svaly obličeje, lehce zvětšíme tlak palcem a tím posunutí čelisti do strany, 10 sekund výdrž
- opakujeme 4x, čímž postupně jemně zvyšujeme posunutí čelisti do strany
- stejný cvik 4x na opačnou stranu



- co nejvíce otevřeme ústa, zuby spodní čelisti přidržíme shora bříškem palce
- lehce tlačíme dolní čelistí proti palci (jako bychom chtěli zavřít ústa), 10 sekund výdrž
- uvolníme čelist a všechny svaly obličeje, lehce zvýšíme tlak palcem a tím posunutí čelisti dolů, 10 sekund výdrž
- opakujeme 4x



2/ Bolesti krční páteře

Cvik 1

- **Poloha:** vzpřímený sed, ramena uvolněná, ruce v klíně



► **Cvičení:**

- ukloníme hlavu na jednu stranu (ucho k rameni) do pocitu mírného svalového napětí v šíji, v této poloze nádech, 10 sekund výdrž
- následuje výdech a uvolnění šíjových svalů – necháme hlavu jemně klesat k rameni, 10 sekund výdrž
- opět nádech, 10 sekund výdrž, pak výdech a uvolnění
- 4× opakujeme na jednu stranu, hlavou se s každým výdechem postupně dostáváme níže k rameni, pak 4× stejně k druhému rameni

- **Cíl:** uvolnění svalů šíje

► **Chyby:**

- k úklonu přidáváme rotaci hlavy (přibližujeme nos k rameni, ne ucho k rameni)