

Příloha č. 2 Základní cviky pro rehabilitaci páteře

1. cvik



Provedení: Leh na zádech, pokrčené nohy, chodidla i kolena od sebe na šířku pánve, ruce podél těla. Podsadíme pánev tak, že stáhneme břišní a hýžděvé svaly, bederní páteř zatlačíme do země. Opakujeme 8x. (*Poznámka: Pro kontrolu správnosti provedení cviku lze zasunout dlaně pod bederní páteř a cvičíme v této poloze.*)

Chyby: Záklon krční páteře

2. cvik



Provedení: Leh na zádech, rukama přitáhneme obě kolena k břichu. Zlehka zatlačíme kolena nahoru proti rukám, nádech, výdrž 4 s, hluboký výdech, povolíme a přitáhneme kolena k hrudníku tak, že odlehčíme pánev od podložky.

Chyby: Záklon krční páteře, zvedání šíje nad podložku.

3. cvik



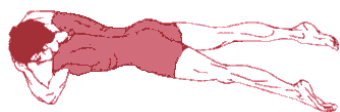
Provedení: Leh na zádech, pokrčené nohy, kolena i chodidla od sebe na šířku pánve, ruce složené pod hlavou. V klidu se nadechneme a s výdechem zvedneme hlavu, ruce, ramena i lopatky nad podložku, podíváme se na břicho a pomalu pokládáme zpět. Opakujeme 2x po 10. (*Pohyb provádíme plynule – tahem, ruce podpírají šíji.*) **Chyby:** Švihový pohyb, zvedá se bederní páteř.

4. cvik



Provedení: Leh na zádech, pokrčené nohy, kolena i chodidla od sebe na šířku pánve, pravá ruka pod hlavou, levá podél těla. V klidu nádech, s výdechem zvedneme hlavu, ramena, pravou ruku a lopatku nad podložku, pravý loket k levému kolenu (levou nohu můžeme zvednout nad podložku a kolenem se dotknout pravého lokte). Opakujeme 10x na obě strany. **Chyby:** Pohyb švihem, zvedání beder.

5. cvik



Provedení: Leh na břicho, nohy natažené a mírně od sebe, ruce složené pod čelem. Stáhneme hýžděvé a břišní svaly, zvedneme ruce, hlavu a horní část hrudníku mírně nad podložku, provedeme úklon vpravo, zpět, vlevo, zpět a položíme. Opakujeme 4x na obě strany. (Poznámka: Cvik provádíme tahem, nikoliv švihem.)

Chyby: Prohýbání bederní páteře, záklon hlavy, švihový pohyb.

6. cvik



Provedení: Leh na břicho, natažené nohy, ruce ve svícnu (lokty ve výši ramen svírají pravý úhel), hlava opřená čelem o zem. Stáhneme břišní a hýžděvé svaly, zvedneme ruce, hlavu a horní část hrudníku nad podložku, stáhneme lopatky k sobě, předloktí tlačíme ke stropu, výdrž 5s a položíme. Opakujeme 8x. **Chyby:** Záklon hlavy, prohýbání bederní páteře.

7. cvik



Provedení: Leh na zádech, nohy pokrčené, chodidla i kolena od sebe na šířku pánve, ruce podél těla. Stáhneme břišní i hýžděvé svaly, pravou nohu natáhneme těsně nad zem a zvedneme nahoru tak, že špička je přitažená a koleno napnuté, výdrž 6 s. Poté koleno mírně pokrčíme a rukama přitáhneme koleno k hrudníku, výdrž 6 s. Vratíme chodidlo zpět na podložku a totéž druhou nohou. Opakujeme 2x. **Chyby:** Zvedání bederní páteře nad podložku, zadržování dechu.

8. cvik



Provedení: Leh na břicho, nohy natažené a mírně od sebe, ruce složené pod čelem. Stáhneme hýžděvé a břišní svaly, zvedneme ruce, hlavu a horní část trupu mírně nad podložku, výdrž 5s a položíme. Opakujeme 8x. **Chyby:** Prohýbání bederní páteře, záklon hlavy.

9. cvik



Provedení: Leh na břicho, natažené nohy, vzpažit, hlava opřená čelem o podložku. Stáhneme břišní a hýžděvé svaly, zvedneme pravou ruku a levou nohu mírně nad podložku, protáhneme do dálky a položíme. Totéž levou rukou a pravou nohou. Opakujeme 4x na obě strany. **Chyby:** Prohýbání bederní páteře, záklon hlavy.

10. cvik



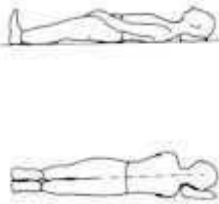
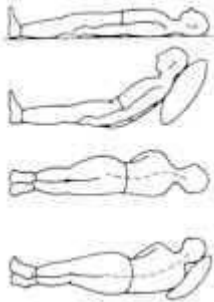
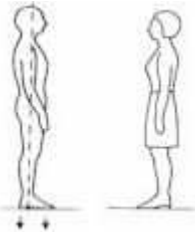
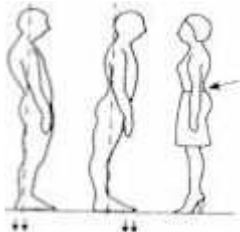










Provedení: Leh na břicho, natažené nohy, ruce pod čelem. Pokrčíme pravou nohu (koleno svírá s trupem pravý úhel), co největším obloukem vysuneme koleno směrem k pravému lokti, v této poloze klidně dýcháme, výdrž 5 s. Poté vrátíme, nohu sunutím po podložce zpět, pánev a břicho tlačíme na podložku. Opakujeme 3x a totéž levou nohou. **Chyby:** Zvedání břicha a hrudníku nad podložku.

Zdroj: www.cvicime.cz/cviceni-praha/cviky/pater/zakladni_rhb/prvni_cast.html

Příloha č.4 (Nováková, 2008)

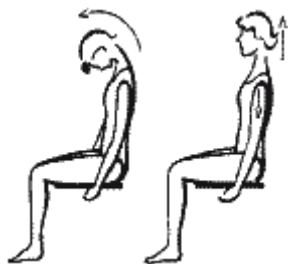
Pokyny pro správné držení těla (pohybové stereotypy)

V SEDU	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
<p>Základní body:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nohy se opírají o zem celými ploškami, jsou v mírné zevní rotaci • tupé úhly v nártu a v kolenních kloubech • stehna jsou od sebe přibližně v úhlu 45 st. • kyčelní klouby jsou výše než kolenní klouby • pánev klopena mírně dopředu • zpevněné břicho • zdvižený hrudník – ve smyslu protažení celé páteře craniálně a sternum směrem dopředu a vzhůru • HK v zevní rotaci • zasunutá brada 		
V LEŽE	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
<p>Základní body špatné polohy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • příliš vysoký polštář • příliš tvrdá matrace • leh bez polštáře • leh na břicho omezuje dýchání a krční páteř zrotována do strany (poloha hlavy) 		
VE STOJI	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
		
ZVEDÁNÍ BŘEMENE	SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ

<p>Těžší předměty zvedáme zásadně z pokrčených DK, zpevněné bederní páteře a se zatajeným dechem.</p>		
<p>NOŠENÍ BŘEMENE</p>	<p>SPRÁVNĚ</p>	<p>ŠPATNĚ</p>
<p>Břemena přenášíme co nejblíže k ose těla a v mírném záklonu. Při pokládání břemen stranou neotáčíme pouze trupem, ale vždy si přešlápneme.</p>		
<p>DOMÁCNOST</p>	<p>SPRÁVNĚ</p>	<p>ŠPATNĚ</p>
	 	 
<p>VHODNÉ DRUHY SPORTU</p>		
	<p>DOPORUČENÉ</p> <p>procházky plavání (hlavně styl znak) jízda na kole (po měkkém terénu) jogging jízda na koni běh na lyžích tanec bruslení</p>	<p>NE PŘILIŠ VHODNÉ</p> <p>tenis sjezdové lyžování squash</p>
<p>ORTOPEDICKÉ POMŮCKY</p>		
	<p>DOPORUČENÉ</p> <p>bederní opěrky sedací klíny polohovací podložky pod bederní páteř anatomické polštáře bederní fixační pásy</p>	

Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla

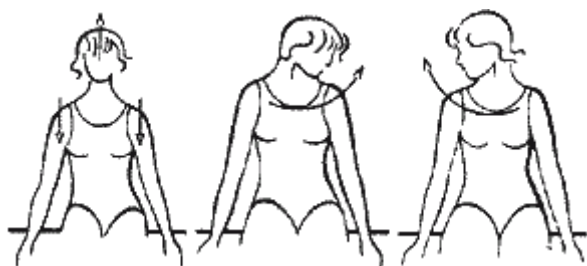
Po dlouhém sezení např. v zaměstnání, v autě, každého z nás občas zabolí záda nebo šíje. K odstranění uvedených potíží je dobré si zacvičit a uvolnit se. Slouží k tomu i několik vyobrazených cviků. Při cvičení, by jste neměli překračovat pocit bolesti, která by se šířila do končetin. Nemáte-li jistotu, zda cviky provádíte správně, raději se poradte s fyzioterapeutem. Uvedená sestava zahrnuje cviky z nejznámější sestavy paní Ludmily Mojžíšové: procvičení oblasti krční, hrudní a bederní páteře.



1. V sedu na židli. Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Uvolněně maximální předklon hlavy a vzpřim. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva.)



2. V sedu na židli. Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Co největší úklony hlavy vpravo a vlevo. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva.)



3. V sedu na židli. Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Předklonem hlavy otáčet vpravo a vlevo. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva.)



4. V sedu na židli. Kroužení rameny vpřed a vzad. (Uvolnění ramenního kloubu.)



5. V sedu skřížmo. Ze vzpažení skrčit upažmo dolů, zatlačit lopatky vzad a dolů. Zatlačíme do loktů ("svícen"). Ruce v úrovni ramen, lokty tlačíme vzad. Při vzpažení vdech, při skrčení dolů upažmo výdech. (Posílení pletence ramenního.)



6. V sedu na židli, pokrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, ruce spojeny dlaněmi. Táhneme dlaněmi od sebe a napínáme prsní svaly. Poloha paží určuje napětí v různých místech žeber. (Posílení prsních svalů.)



7. Vzor klečmo, ruce opřeny o stoličku ve výši asi 30 cm. Zvolna "vyhrbit" bederní páteř, zvolna prohnout. Při tomto cviku dbáme, abychom procvičovali převážně dolní oblast páteře. (Uvolnění beder.)



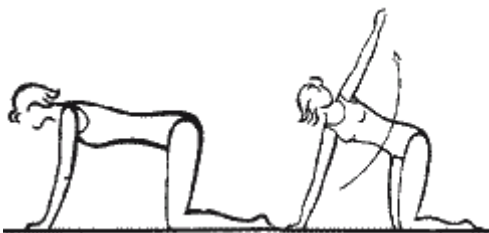
8. Vzor klečmo, ruce opřeny o stoličku (jako 7). Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou. (Rotační protažení bederní páteře.)



9. Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku. Úklony stranou v oblasti bederní páteře, pohyb bérců proti hlavě. (Uvolnění a protažení v oblasti bederní páteře.)



10. Vzpor klečmo. Zvolna vyhrbit bederní páteř, zvolna prohnout. Důležitý je rovněž pohyb hlavou: při prohnutí jde hlava vzhůru. (Uvolnění a protažení v oblasti hrudní a horní části bederní páteře.)



11. Vzpor klečmo. Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou. (Protažení do otočení v oblasti dolní části hrudní a horní části bederní páteře.)



12. Vzpor klečmo. Úklony (stranou), pohyb bérců proti hlavě. (Protažení v oblasti dolní části hrudní a horní části bederní páteře.)



13. Podpor klečmo na předloktích. Střídavě vyhrbení a prohnutí horní části hrudní páteře. Pohyb hlavy je rovněž důležitý, viz cvik 10. (Uvolnění a protažení v oblasti horní části hrudní páteře.)



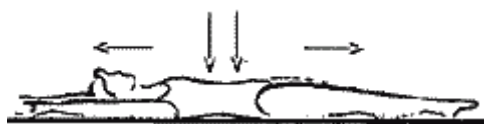
14. Podpor klečmo na předloktích. Otáčet trup a střídavě upažovat pravou a levou. (Protažení do otočení v oblasti horní části hrudní páteře.)



15. Podpor klečmo na předloktích. Úklony (stranou) v oblasti horní části hrudní páteře, pohyb bérců proti hlavě. (Protažení v oblasti horní části hrudní páteře.)



16. Leh na zádech skrčmo přednožmo, rukama přidržujeme kolena. Přitáhnout kolena k hrudníku, hlavu a hrudník nezvedat. Pak stáhnout hýždě a tlačit kolena do dlaní. (Uvolnění beder a křížokyčelního skloubení.)



17. Leh na zádech. Vzpažit, vytahujeme trup do délky (paže a nohy opačným směrem) tak, že se snažíme vyrovnat všechna zakřivení páteře. (Uvolnění oblasti celé páteře.)



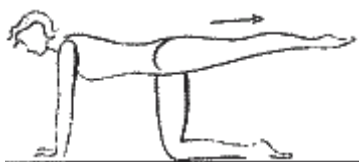
18. Leh na zádech pokročmo roznožný. Střídavě pokládáme kolena v ose kyčle vlevo a vpravo. (Uvolnění v oblasti křížokyčelního skloubení.)



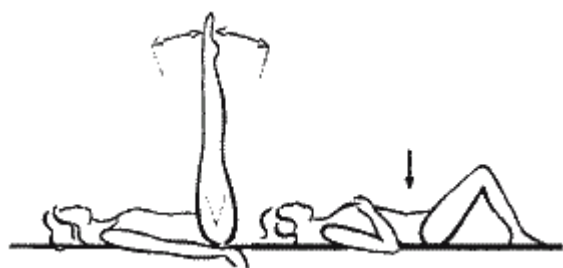
19. Leh na levém boku, unožovat pravou. Střídat leh na pravém a levém boku. (Uvolnění vazů mezi pánví a křížovou kostí.)



20. Leh na břicho, levou dolní končetinu pokrčit, pánev přitisknout k podložce. Levé koleno přitáhnout co nejvíce vzhůru, případně přitáhnout rukou - do skrčení únožmo. Střídáme skrčení únožmo levou a pravou. (Uvolnění v oblasti křížokyčelního skloubení, protažení svalů podél páteře, protažení přitahovačů stehna.)



21. Vzpor klečmo. Zanožit levou, protáhnout do dálky s výdrží asi 6 vteřin. Hlavu nezvedáme, je v poloze prodloužení trupu. (Posílení v oblasti bederní páteře a hýžďových svalů.)



22. Leh na zádech. Přednožit, nohama kmitáme vzhůru a dolů v rozsahu asi 15 stupňů po dobu asi deseti vteřin. V druhé fázi následuje leh skrčmo, dvakrát hluboký nádech a výdech. (Posílení břišních svalů.)

