



ZDRAVÍ A KRÁSA 11. 01. 2018

Chcete vyzrát na bolest zad? Pomůže vám pohyb i baňkování!

Bolest zad má velkou škálu příčin. Od funkčních, které jsou spojené s nesprávným držením těla, až po bolesti upozorňující na závažnější onemocnění....

Zablokovaná krční páteř, bolest v kříži nebo celková slabost zad. V dnešní době se jedná o velmi časté problémy. Vše je zařízeno tak, aby člověk mohl žít co nejpohodlněji a nemusel se namáhat. Přílišné pohodlí ale škodí našim tělům a zádům především. Jaké jsou příčiny bolesti zad a jak jim přecházet?

Bolest zad už není problémem starých lidí

Bolest zad má **velkou škálu příčin**. Od funkčních, které jsou spojené s **nesprávným držením těla**, až po bolesti upozorňující na **závažnější onemocnění**. Dříve byla **bolest v zádech** spíše problémem starších lidí, **dnes už se nevyhýbá ani dětem** – dlouhé sezení v lavicích nebo doma u počítačů má na vyvíjející se záda neblahý vliv. Ať už má bolest zad **jakoukoli příčinu**, vždy se ji **snažte odhalit** a zádům ulevit, můžete tak **předejít mnohem závažnějším problémům**.

Bolest zad a její příčiny

Nesprávné držení těla

Většinu pracovní doby se **hrbíme na kancelářských židlích**, po práci se doma **natáhneme na gauč** a naše **záda dostávají zabrat**. Kulatěním zad v bederní oblasti **tlačíme na meziobratlovou ploténku**, která je vytlačována dozadu směrem k míše a kořenovým nervům. Výsledkem je **bolest zad**, ale i **vážnější problémy** jako je výhřez ploténky.

Nedostatek pohybu

S nesprávným držením těla se pojí i nedostatek pohybu. **Svaly zad** a středu těla **nejsou dostatečně zpevněné** a nemohou být páteři oporou. Páteř v nesprávné pozici tlačí na **ochablé svaly** a ty náporu nedokážou odolat, **tuhnou a bolí**.

Jednostranné namáhání těla

Stejně tak může bolest zad způsobovat i **sport, který je jednostranně zaměřený**. Pokud příliš namáháme jednu část těla, dochází k jejímu **přetížení** a následní bolesti. Tělu proto rozhodně prospěje více **všeobecná tělesná aktivita** než jeden intenzivně prováděný druh sportu. To bývá často **problémem u dětí**, které se jednomu sportu intenzivně věnují a v dospělosti je pak trápí poškozené kosti.

Stres

Ačkoli jde o často podceňovanou příčinu, stres může bolest zad vyvolávat velmi často. **Vegetativní nervový systém** v našich tělech řídí většinu **podvědomých procesů**. Pokud jsme ve stresu, automaticky zareaguje **zvýšeným svalovým napětím**. Dlouhodobé nebo nevyřešené psychické problémy se pak mohou projevovat **bolestmi páteře, především v oblasti šíje a ramen**.

Závažnější onemocnění

Dlouhodobá bolest v zádech nás může upozorňovat na **závažnější nemoc**. Bolestí se ohlašuje například vychýlená páteř, tedy **skolióza**. Skolióza se objevuje **v dětství a dospívání**, a proto je nutné ji začít **okamžitě léčit**, aby se předešlo celoživotním následkům. Nemocí, které vyvolávají bolest v zádech je ale celá řada. Pokud se vám **bolesti stále vrací**, je lepší **vyhledat pomoc lékaře**.

Bolest v zádech - co přinese úlevu?

Co dělat, **aby bolest zad ustoupila**? A jak postupovat, aby vás záda ani bolet nezačala? Mnoho lidí pro úlevu **automaticky vyhledává prášky**. To sice může **ulevit od akutní bolesti**, **nevyřeší to však příčinu** problému.

Cviky na posílení zad

Pokud je **bolest v zádech opravdu silná** a opakuje se, můžete vyhledat **odbornou pomoc fyzioterapeuta**. Pokud se bolestem snažíte spíše předcházet, vyzkoušejte některý z **cviků na záda**. Jednak vám cviky poskytnou **úlevu od akutní bolesti** a zároveň jejich pravidelným opakováním **zpevníte zádové svalstvo a bolestem se vyhnete**. Bohatou inspiraci cviků najdete na internetu.

Správně se posadte

Pokud máte **sedavé zaměstnání** nebo svůj volný čas trávíte u počítače, měli byste se zaměřit na

správný postoj těla při sezení. Mějte široce **rozkročené dolní končetiny, kolena** ohnutá **v pravém úhlu, chodidla** mějte položené **na zemi**. V pravém úhlu by měla být i vaše předloktí. Na monitor počítače se snažte dívat s **hlavou jen v mírném předklonu** před sebe, ne směrem dolů. V pravidelných intervalech **celé tělo protáhněte a uvolněte**. Základem správného sezení je samozřejmě **kvalitní židle** a stůl.

Hýbejte se

Zařadte do svého denního harmonogramu **pravidelný pohyb**. Zapomeňte na výmluvy, na pohyb má čas každý. Místo autobusu jděte **domů z práce pěšky**, o víkendu podnikněte **výšlap** nebo každé ráno proveďte **pár cviků**. Vaše svaly budou **pevnější a odolnější**, pravidelný pohyb navíc nabízí vítanou změnu při dlouhém sezení.



Baňkování

Pokud se užívání prášků raději vyhýbáte, ale **bolest zad zároveň ne a ne polevit**, vyzkoušejte baňkování. Baňkování funguje na principu **vytváření podtlaku** v baňkách přiložených na kůži. Baňky se přikládají **na bolavá místa**, přisají se ke kůži a **místo prokrví, uvolní a uleví tím od bolesti**. Podtlak se vytváří buď **odsátím vzduchu pumpičkou, nahřátím baňky** a následným ochlazením vzduchu nebo jednoduše jen stlačením silikonové baňky. [Metoda baňkování](#) je účinná a bezpečná i pro malé děti. Kromě toho má baňkování další příznivé účinky na lidské tělo – **zlepšuje krevní a lymfatický oběh**, podporuje **správné trávení** a prospěšné je i pro **nervový systém**.

Baňkování provádí masážní salóny i terapeuti, vyzkoušet ho ale můžete i sami doma. Baňky a další nástroje k terapii potřebné si můžete levně zakoupit a **radý, jak na baňkování**, získáte například **od doktorky Petry Uríkové**. Paní doktorka své zkušenosti zprostředkovává skrze online kurzy. Její kurz **baňkování pro začátečníky** vás naučí základní **techniky baňkování** s několika typy baňek, ukáže vám, jak **rozpoznat akupunkturní body**, ke kterým baňky přiložit, a vysvětlí, se kterými problémy vám baňkování může pomoci. Celý kurz sestává z **přehledných prezentací, instruktážních videí, množství obrázků a fotografií**.