**7 zlozvyků, kterými přispíváme k bolestem zad**

**Praha, 15. srpna 2017 -** K častým důvodům návštěv lékaře bývají bolesti zad. Přitom jejich spouštěčem jsou mnohdy každodenní „bezvýznamné“ věci, u kterých bychom si nikdy neřekli, že mohou zapříčinit nehezké bolesti pohybového aparátu. Na co si tedy máme dát pozor? S primářkou rehabilitačního ústavu MUDr. Michaelou Tomanovou přinášíme časté prohřešky, které ohrožují zdravý pohybový aparát.

1. **Špatně se koukáme na televizi**

U televize někdy trávíme velké množství času, je proto důležité vědět, jak u ní nejlépe sedět. Velmi důležitá je častá změna pozice, aby nedošlo k přetěžování svalových skupin. Změnou pozice u sezení dochází k jejich protažení a relaxování, a to nejen svalů, ale i vazivových tkaní. Vhodné je i sezení prokládat úlevovými polohami. Pokud sedíme vzpřímeně, je nutné, aby záda měla pevnou oporu. Pro lidi s pohybovými problémy jsou vhodné vyšší sedačky s menší hloubkou. Neméně důležitá je i výška opěrek, která musí být dostatečná, tak aby sloužila jako vhodná opora.

1. **Často používáme mobily a tablety**

Pokud musíme každý den pracovat s mobilem nebo tabletem a nechceme mít bolesti pohybového aparátu zvané „iPad Shoulder“ (tabletové rameno) a „Text Neck“ (smskový krk), tak je při jejich používání výhodné se opírat celou délkou zad o opěradlo židle, eventuálně použít relaxační polohu a opřít si i hlavu. Abychom nepřetěžovali ramena a paže při držení zařízení, je důležité opřít si ruce například o trup nebo stůl. Pokud pracujeme s tabletem, můžeme využít stojánek a zařízení v rukách vůbec nedržet. Doma nebo jinde, kde se můžeme relaxačně položit třeba na sedačku, se pak snažíme, abychom měli tablet položený na nohou nebo polštáři.

1. **Nesedíme správně u notebooku**

Abychom si při práci s notebooky nezničili záda, je důležité se u nich naučit správně sedět. „Při práci s notebooky je dobré využívat dynamické změny pozice a úlevové polohy, při kterých se svaly protáhnou a zrelaxují. Při sezení mějte široce rozkročené dolní končetiny, stehna mohou směřovat pod mírným úhlem dolů. Na židli seďte tak, aby se vaše nohy dotýkaly země. Také se snažte mít hlavu v menším předklonu a nedívat se na monitor dolů, ale co nejvíce před sebe. Pro zmírnění nerovnováhy je důležité provádět tzv. reparabilní cvičení, které páteř a pohybový systém postupně vrací do optima,“ říká MUDr. Michaela Tomanová.

1. **Zbytečně se stresujeme**

Tělo a psychika jsou propojené více, než se zdá. Zásadní roli v tom hraje vegetativní nervový systém, který řídí většinu podvědomých procesů. Pokud jsme ve stresu nebo třeba dostaneme strach z čehokoliv, nervový systém automaticky zareaguje zvýšeným svalovým napětím. Dlouhodobé psychické zatížení nebo nevyřešené psychické problémy se pak mohou projevovat opakovanými bolestmi páteře, především v oblasti krční páteře a ramen.

1. **Moc klimatizace škodí**

Nejnáchylnějšími partiemi při nadměrném působení klimatizace je krční páteř, oblast ramen, bederní páteř a křížová oblast. Chladný vzduch by rozhodně neměl foukat přímo na tělo, jinak hrozí zatuhnutí například šíjových nebo i obličejových svalů. Nadměrný chlad pak může zapříčinit také bolest hlavy. Problémy s krční páteří mohou dále způsobovat i vystřelování bolestí do celých horních končetin, kdy vzniká takzvaný cervikobrachiální nebo cervikokraniální syndrom. Obecně platí, že klimatizace by neměla být nastavena na větší rozdíl než 4 až 5 ºC oproti venkovní teplotě. Proud vzduchu by měl směřovat spíše nahoru nebo do volného prostoru.

1. **Špatný polštář**

To, že výběr kvalitní matrace je v péči o pohybový aparát základ, je známo, ale důležitý je i výběr vhodného polštáře. „Ten slouží jako opora krční páteře, zabraňuje jejímu neúměrnému prohnutí a fixuje ji co nejvíce do roviny. Pokud spíte rádi na břiše, vyberte si měkčí a nižší polštář, aby se vaše páteř příliš nenamáhala. Jestliže preferuje spánek spíše na boku či na zádech, je dobré si pořídit vyšší, středně měkký nebo tvrdší polštář. Patříte-li k lidem, kteří během spánku často střídají polohy, zvolte přizpůsobivý polštář s pružnou náplní,“ vysvětluje Michaela Tomanová.

1. **Nosíme nevhodnou podprsenku**

Problémy s bolestí páteře nebo ramen, mohou být způsobeny i výběrem nevhodné podprsenky, a to především u žen s větším poprsím. Důležité je, aby váha poprsí nespočívala pouze na ramínkách, ale byla z větší části držena spodním kusem podprsenky. Velmi důležité je také dbát na dostatečnou šířku ramínek podprsenky, která částečně rozloží tlak na ramena. Ramínka se nesmí zařezávat ani škrtit, aby nedocházelo ke zvýšenému tlaku pouze na jedno místo na ramenou.