**Spouštěčem bolesti zad může být i sezení s nohou přes nohu**

**Praha, 2. října 2018 - Bolesti pohybového aparátu jako jsou problémy se zády či krčními svaly mohou vznikat i z nečekaných podnětů jako je sezení s nohou přes nohu, nošením vysokých podpatků či usínáním ve špatné poloze.**

**Dlouhé sezení s nohou přes nohu nám neprospívá**

V případě dlouhodobého sezení byste se měli vyvarovat sezení s nohou přes nohu. Tento sed je pro lidské tělo nepřirozený a může způsobovat mnoho problémů našemu pohybovému aparátu. „V důsledku nerovnoměrného zatěžování jedné ze stran těla dochází ke vzniku svalových dysbalancí a změnám v kloubech dolních končetin, které se mohou přenášet do dalších částí těla, především k páteři. V důsledku toho může vzniknout nevyváženost celého pohybového systému včetně páteře,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí a pražské Infinity Clinic MUDr. Michaela Tomanová.

**Vysoké podpatky a zdravá záda**

Kromě sezení s nohou přes nohu bychom si měli dávat pozor i při výběru bot. Vysoké podpatky způsobují také mnoho problémů, které jsou s jejich nošením spojeny. „Ať se jedná o vliv na nožní klenby, deformity nohy, jako je např. halux valgus, různé přetížení nohou včetně jejich zkracování a další změny, které se dějí nejen ve svalovazivových strukturách dolních končetin, ale následně v celém těle. Má to pak vliv na kompletní postavení těla, a tím i na vznik bolestí někde jinde po těle,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová.

**Spát na zádech či na břiše?**

Dalším „nečekaným“ faktorem pro celkově dobrý stav pohybového aparátu je i poloha, ve které usínáme. Obecně se uvádí, že spaní v leže na břiše může mít negativní vliv na oblast krční páteře z důvodu nepřirozené polohy hlavy. Ovšem jsou lidé, kteří ať již ze zdravotních důvodů, nebo pouze ze zvyku, tento způsob preferují a žádné zdravotní problémy se u nich neprojeví. Z hlediska rizik lze jmenovat především přetěžování svalstva krku, blokády apod., což může vést k bolestem a různým svalovým dysbalancím.

„U spaní na zádech si pak musíme dát pozor na postavení hlavy vzhledem k tělu. Velmi důležité je vypodložení hlavy, tak aby nebylo přespříliš velké, jako se tomu v dnešní době běžně děje. Naopak místo velkých polštářů by se mělo využívat spíše menších eventuálně anatomických, které ovšem budou správně podepírat hlavu a krk, čímž odlehčí zatížení krční páteře,“ uzavírá MUDr. Michaela Tomanová z Infinity Clinic.