



ODPORÚČANÍ PRE ZDRAVÝ CHRBAŤ

Bolesť chrbta sa dá liečiť, nielen potláčať

Bolesť chrbta sa dá liečiť, nielen potláčať

Bolesť chrbta dnes trápi viac ako 80 % svetovej populácie. Dôvodov, prečo s touto bolesťou tak často bojujeme, je veľa a často sa líšia demograficky, v závislosti od veku aj zdravotných predispozícií. V terajšom modernom svete je však jedným z najčastejších dôvodov životospráva a to, ako trávime celé dni. Celé dni sedíme alebo pracujeme vo vynútenej polohe, v strese. Máme málo prirodzeného pohybu. Chrbát a chrbtica nesú ťažisko nášho tela a vďaka ich správnej funkcii môžeme chodiť vzpriamene, môžeme sa ohnúť a zdvihnúť predmet zo zeme, skrátka, môžeme fungovať tak, ako potrebujeme. A za túto službu by sme sa im mali odvdáčiť a starať sa o ne, ako si zaslúžia.

Ale zázraky sa počas jednej noci nedejú. Ak chceme, aby nás chrbát nielen nebolel, ale aby bol aj zdravý a plný sily až do staroby, musíme sa oň poriadne starať. A práve preto sme pre vás pripravili 90-denného sprievodcu, ktorý vás dovedie k chrbtu bez bolesti. A prečo práve 90 dní? Presne toľko času je totiž potrebného k tomu, aby sa aktivovali správne svaly, stabilizujúce stavce a znížilo sa dráždenie nervových štruktúr v oblasti chrbtice a aby náš mozog zmenil, preprogramoval zlé pohybové návyky.

Sprievodca zdravým chrbtom s vami strávi nasledujúce tri mesiace, poradí vám, ako správne cvičiť, aké zásady dodržiavať a akými vitamínmi svoje telo vyživovať. Na konci knižky nájdete tabuľku, ktorú si môžete vytlačiť a doma dať na viditeľné miesto. Môžete si do nej jednoducho poznačiť svoje zážitky a pokroky z každého dňa – cviky, ktoré ste cvičili, ako vaše telo reagovalo, čo vám bolo príjemné a naopak, čo vám spôsobovalo problémy. Do tabuľky si môžete taktiež pridať aj prípadné poznámky pre svojho lekára.



Naši odborníci

Do knižky prispeli svojimi názormi aj štyria odborníci, ktorí sa zaraďujú k špičkám vo svojom odbore.



MUDr. Eva Dúbravová

Lekárka so špecializáciou v odbore FBRL/fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia a neurológia, s dlhoročnou praxou v diagnostike a liečbe ochorení chrbtice a pohybového aparátu.



MUDr. Hynek Lachmann

MUDr. Hynek Lachmann je už dvadsať rokov lekárom na Neurologickej klinike FN Motol a zároveň pôsobí v Centre pohybovej medicíny Pavla Koláča. Zameriava sa na poruchy periférnych nervov, svalov a bolesti chrbta.



Bc. Petr Kott

Vyštudoval Zdravotno-sociálnu fakultu Jihočeskej univerzity v Českých Budějoviciach. Pôsobil v spoločnosti Vršovická zdravotní a.s. a vo fitness centrách ako kondičný tréner a fyzioterapeut. Špecializuje sa na chrbticu a degeneratívne zmeny medzistavcových platničiek, tzv. diskopatiu.



Zbyněk Karbusický

Zbyněk Karbusický je certifikovaný masér s praxou z kúpeľníctva, masér cyklotímu Kovo Praha, prevádzkovateľ masérskych štúdií v Prahe.



Doktor Stavec

Celou knihou prechádza postava doktora Stavca, ktorý vám bude prinášať krátke tipy, týkajúce sa riešenia bolesti chrbta. Vďaka nemu poodhalíte problematiku bolesti chrbta opäť viac do hĺbky. Budete prekvapení, čo všetko môže súvisieť s bolesťou chrbta.

NEZABUDNI NA VITAMÍNY



Nezabudnite na pravidelné užívanie vitamínov B₁, B₆ a B₁₂, ktoré majú podporný analgetický efekt a urýchľujú hojenie poškodených nervových vlákien.

CVIČTE OPATRNE



Všetky cviky, ktoré v knihe nájdete, robte opatrne, s ohľadom na svoj zdravotný stav.

POZOR NA SRDCE



Tieto aktivity by mohli byť nevhodné pre osoby s problémami so srdcom, preto sa o nich najskôr poraďte s lekárom.

OPATRNE S KLÍBMI



Tieto aktivity by mohli byť nevhodné pre osoby s problémami s kĺbmi, preto sa o nich najskôr poraďte s lekárom.

POZOR NA VYSOKÝ TLAK



Tieto aktivity by mohli byť nevhodné pre osoby s problémami s vysokým tlakom, preto sa o nich najskôr poraďte s lekárom.

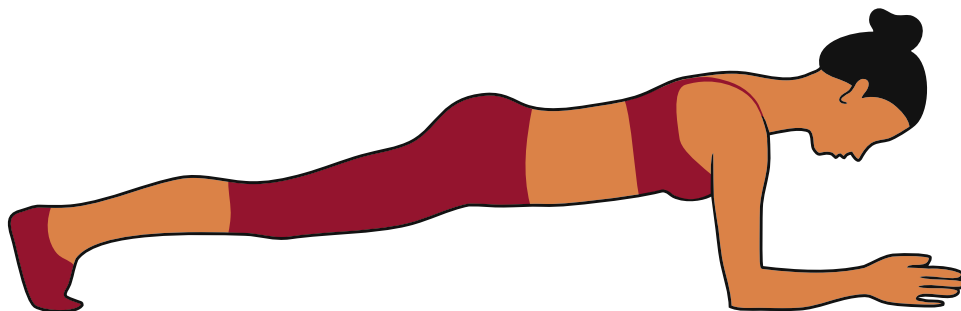
POZOR NA KRČOVÉ ŽILY



Tieto aktivity by mohli byť nevhodné pre osoby s problémami s krčovými žilami, preto sa o nich najskôr poraďte s lekárom.

Vydržte v doske

Jedným z najúčinnějších cvikov pre posilnenie stredu tela je tzv. plank, po slovensky doska. Vytiahnite telo do vzporu na laktóch a natiahnite nohy. Spevnite brucho a postrážte si, aby ste zadok nedvíhali príliš hore (mal by byť v rovine so zvyškom tela), hlavu držte v predĺžení chrbtice. V tejto pozícii skúste pre začiatok vydržať aspoň 10 sekúnd, platí tu však priama úmera – čím dlhšie, tým lepšie. Cvik opakujte aspoň 3x.



DEŇ
1.



Fajčenie chrbtu škodí

Že fajčenie škodí zdraviu, vieme všetci. Štúdie navyše preukázali, že fajčiari majú o 30 % vyšší sklon k bolestiam chrbta. Dôvodom je horšia cirkulácia krvi, ktorá bráni živinám, aby sa dostali na tie správne miesta. Takže, ak sa chcete vyhnúť boľavému chrbtu, skúste zavesiť fajčenie na klinec.



DEŇ
2.



Zvoľte správnu obuv

Vysoké opätky síce na nohe vyzerajú veľmi dobre, ale prinášajú so sebou tiež rôzne úskalia. Kvôli nim získava postava chybné držanie a navyše tak dochádza k preťažovaniu kĺbov, svalov, väzov aj chodidiel. Ani celodenné nosenie športovej obuvi nie je najvhodnejšie. Ideálne je meniť topánky podľa účelu a dávať prednosť širokému opätku, vysokému maximálne 3 – 4 cm.



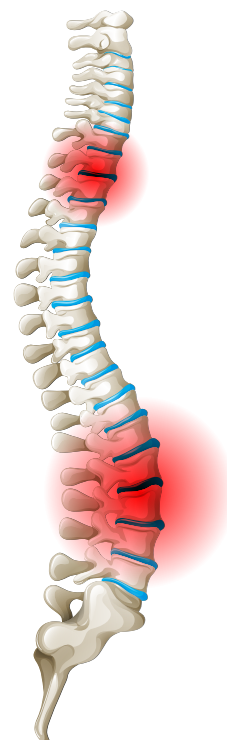
DEŇ
3.



DEŇ
4.

Spoznajte pricviknutý nerv

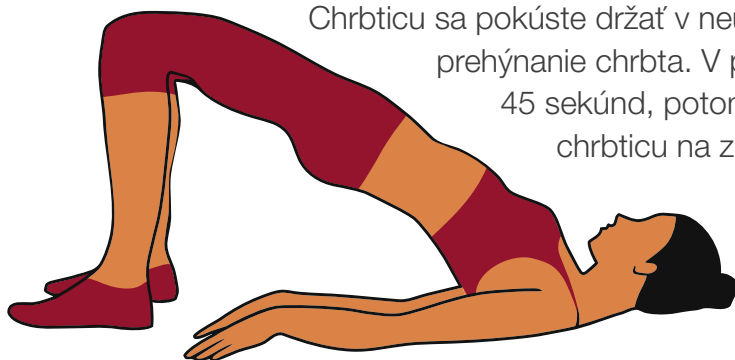
Pojem pricviknutý nerv sa ľudovo používa pre akúkoľvek vystreľujúcu bolesť. Tá však môže mať svoj pôvod v medzistavcových kĺboch či napínaných chrbticových väzoch. Pri útlaku nervových koreňov, ktoré z chrbtice vystupujú, sa bolesť šíri od krčnej chrbtice do hornej končatiny, od hrudnej chrbtice pozdĺž rebier až na prednú stranu hrudníka a od bedrovej chrbtice do dolnej končatiny. Útlak nervu je najčastejšie spôsobený vyklenutím medzistavcovej platničky či kostnými výrastkami, ktoré zužujú otvor, kadiaľ nervový koreň vystupuje z chrbtice.

DEŇ
5.

Urobte most

Cvik s názvom bridge alias most sa používa pri joge aj pri rehabilitačných cvičeniach a jeho cieľom je stabilizácia chrbtice. Zmierňuje však tiež nevyrovnané pozície panvy. Lahnite si na chrbát, kolená dajte od seba na šírku ramien a pokrčte ich tak, aby chodidlá boli cca 15 cm od zadku. Je dôležité, aby prsty smerovali dopredu, nohy boli rovnobežné a krk natiahnutý. Horné končatiny dlaňami smerom nadol pritlačte k podložke. Nadýchnite sa a s výdychom pomaly dvíhajte boky zo zeme, až budú bedrové kĺby celkom prehnuté.

Chrbticu sa pokúste držať v neutrálnej pozícii – pozor na nadmerné prehýnanie chrbta. V polohe most skúste vydržať 45 sekúnd, potom pomaly – stavec po stavci – vracajte chrbticu na zem.

DEŇ
6.

Nezabudnite na „béčka“

Vitamíny skupiny B majú priamy účinok proti bolesti. Napomáhajú správne vyživovaniu nervov a svalov a dokážu zároveň zmierniť bolesť chrbta. Ideálna trojkombinácia vitamínov B₁, B₆ a B₁₂ zlepšuje výživu nervov a svalov. Regenerácia poškodených nervových vlákien je dlhodobý proces, ktorý by mal trvať aspoň tri mesiace. Správne vyživované nervové bunky sa lepšie hoja, sú silnejšie a sú schopné dlhšie odolávať poškodeniu a vzniku bolesti. Tak vydržte.

Nenoste príliš ťažkú kabelku či tašku

Našej chrbtici prekážajú aj veľké preplnené kabelky. Tašky cez jedno plece, ktoré nosíme tak často, spôsobujú, že náš chrbát pod takým veľkým nákladom na jednej strane trpí. Vojde sa nám do nich totiž všetko, čo je hlavným kameňom úrazu. Náš chrbát pod takým veľkým nákladom – záťažou na jednu stranu – trpí. Skúste preto kabelku či tašku na notebook vymeniť za batoh. Ak sa s batohom neviete „stotožniť“, zvyknite si aspoň tašky prehadzovať z pleca na plece. Na váš chrbát môže mať škodlivý vplyv už to, ak taška váži viac ako 3 kg. Pri tejto hmotnosti preto odborníci odporúčajú viac jej nosenie v ruke, pričom lepšie je záťaž rozložiť do oboch rúk.



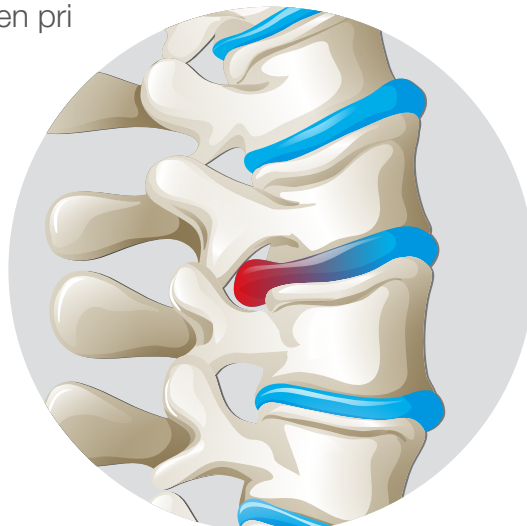
DEŇ
7.



Vyskočenú platničku nepodceňujte

Vyskočená platnička sa bezpečne spozná až na CT či magnetickej rezonancii. Najčastejším prejavom je bolesť v mieste vyskočenia a vystreľovanie bolesti do končatiny. Nemusí ísť vždy jednoznačne o bolesť, ľudia môžu mať znížený cit v končatine, pálenie, mravčenie alebo brnenie. Každé vyskočenie sa prejavuje rozširovaním bolesti v jednom mieste. Podľa toho sa dá určiť, o ktorú časť chrbtice ide.

Fyzioterapeut Petr Kott dodáva: „Existuje niekoľko spôsobov liečby vyskočenej platničky. V dnešnej dobe sa najčastejšie volí konzervatívny spôsob, teda hlavne fyzioterapia. K chirurgickému riešeniu sa pristupuje pri masívnych vyskočeniach, keď napríklad pacient nie je schopný ovládať svoju končatinu, má poruchy s močením či stolicou alebo ak jednoducho nepomáha konzervatívny spôsob liečby. Z fyzioterapeutického hľadiska je najdôležitejšie obnoviť správnu funkciu chrbtice a zapojiť tzv. hlboký stabilizačný systém. Platnička najčastejšie vyskočí pri zdvíhaní ťažkých bremien pri ohnutom chrbte s rotáciou. Preto sa vyvarujte tohto spôsobu zdvíhania a naučte sa ťažké bremená dvíhať z drepu. Ďalším rizikovým faktorom je dlhodobá statická záťaž – najčastejšie sed. Ľudia, ktorí celý deň v práci sedia, by si mali zabezpečiť nejakú formu labilnej plochy (napr. veľká lopta, nafukovacie kvádre, overbal atď.) a striedať sedenie na stoličke a na týchto pomôckach.“



DEŇ
8.



DEŇ
9.

Uvoľnite si svaly šije

Horný trapézový sval patrí medzi svaly šije, ktoré sa preťažujú hlavne pri dlhodobom predsune hlavy a krčnej chrbtice, čo je časté napríklad pri pozeraní na obrazovku počítača. Je potrebné ho zrelaxovať. V sede si prisadnite jednu ruku dlaňou nadol. Druhou rukou si objímte zboku hlavu a ukloňte ju do strany. Jemne zatlačte do ruky, nadýchnite sa, napočítajte do 5, vydýchnite a ľahko uvoľnite pohyb do opačnej strany. Netlačte. Opakujte 2 – 3x. Vymeňte ruky a opakujte do druhej strany.



Tip doktora Stavca

Ak vás trápi brnenie v rukách, rozhodne tento problém nepodceňujte. Môže ísť o vyskočenú medzistavcovú platničku alebo o kostné výrastky, ktoré tlačia a dráždia nervové korene, vystupujúce medzi krčnými stavcami. Veľmi jednoducho sa dá povedať, že tlak na šiesty krčný koreň spôsobuje zmenu citlivosti palca, siedmy zodpovedá ukazováku, prostredníku a prstenníku a ôsmy koreň malíčku.

DEŇ
10.

Posilnite si dolné fixátory lopatiek pomocou terabandu

Cvičiť môžete v sede alebo v stoj. Ramenné kosti držte vždy pri trupe. Lakte ohnite do pravého uhla. Ruky mierne pootočte dlaňami nahor, zápästia udržiavajte spevnené, prsty mierne rozťahnuté. Zviazaný teraband si prevlečte medzi palce a chrbty rúk. Pomaly naťahujte teraband na jednu stranu, vráťte sa a potom na druhú stranu. Nedvíhajte ramená, nezadržujte dych, pretože pohyb smerom od trupu je efektívnejší s výdychom. Najprv je rozsah pohybu 20 – 30 stupňov, postupne však môžete zvyšovať na 80 – 90 stupňov. Ak ste zdatnejší, zvyšujte záťaž (silu) terabandu.



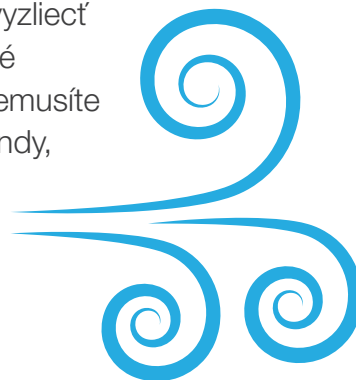
Pivo ako zdroj béčka vynechajte

V pive nájdete malé množstvo bielkovín s celkom vyrovnaným spektrom aminokyselín. Často sa hovorí aj o vysokom obsahu vitamínov skupiny B. „Béčka“ síce v pive sú, ale väčšina z nich je už znehodnotená alkoholom, ktorý je v pive tiež. Preto radšej siahnite po lieku, ktorý má hodnoty dôležitých béčok garantované a ktorý skutočne pomôže.

**DEŇ
11.**

Vyvarujte sa prechladnutia

Nebezpečný pre váš chrbát môže byť náhly chlad, najmä po predchádzajúcom zahriatí. Stačí prísť zvonka do vetranej miestnosti, kde je otvorené okno či zapnutá klimatizácia a vyzliecť si teplý kabát. Naše zahriate telo je tak logicky viac náchylné na prechladnutie, ohroziť ho preto môže aj malý prievan. Nemusíte čakať a niekoľko desiatok minút sedieť „zachumlaní“ do bundy, postačí dať si na seba viacero vrstiev oblečenia (dlhšie tričko alebo tielko), ktoré vás pred prechladnutím ochráni.

**DEŇ
12.**

Spoznajte zablokovaný chrbát

Prvým signálom je bolesť, najčastejšie tá pri zlom, často rýchlom pohybe. Reakciou na kĺbovú blokádu je nadmerné stiahnutie chrbticových svalov v danom mieste a bolesť zvyšujúca sa pri určitom pohybe (záklon, úklon, rotácia). Úľava prichádza väčšinou v predklone a poležiačky. Pomôcť môže aj aplikácia suchého tepla – fénovanie 2 – 3x denne 5 – 10 minút. Tu sú namieste lieky na uvoľnenie svalov (tzv. myorelaxanciá), ale aj lieky na zmiernenie bolesti. Ich efekt zvýšia a spotrebu znížia vysokodávkové vitamíny B₁, B₆ a B₁₂. Ak sa stav do 3 – 5 dní nezlepší, alebo ak sa zhoršuje, vyhľadajte lekára.

**DEŇ
13.**

MUDr. Eva Dúbravová radí ako na bolesť chrbta

Pri ktorých športoch by sme si mali počínať opatrne a nevrhať sa do nich „po hlave“?

Sú to najmä športy náročné na pohybový stereotyp – squash, golf, ale aj tenis, volejbal... Najmä, ak ste začiatočník, odporúčam poradiť sa s odborníkom – trénerom.



Aký názor máte na homeopatiká pri liečbe bolesti chrbta?

Vo svojej praxi využívam homeopatiká na podporu liečby bolesti vo forme tabliet, kvapiek, krémov, ale aj ako súčasť infúznej liečby. Homeopatiká sú aj súčasťou určitých injekčných liečiv, ktoré sa veľmi efektívne používajú na lokálnu liečbu – obstreky.

Odporučili by ste ako súčasť liečby tejping?

Kineziotejpung sa môže použiť na zmiernenie napätia akútne preťažených svalov a na stabilizáciu bolestivej oblasti chrbtice. Pomáha však riešiť aj dhodobú svalovú nerovnováhu – pri funkčných bolestiach pohybového aparátu.

Má zmysel chodiť na preventívne prehliadky? Dá sa tak bolesti chrbta predísť?

Prevenia zmysel má. V detstve a dospievaní sú to najmä obdobia nástupu do školy a puberta. Ale aj u dospelého, ak sa objaví významnejšia odchýlka statiky držania tela, svalová nerovnováha či chybný pohybový stereotyp, a riešia sa, riziko preťaženia, bolesti a následne vzniku ťažkostí sa zníži.

DEŇ
14.



Počas dňa si niekoľkokrát pretiahnite bočné svaly trupu

Pri opakovanej, dlhodobej statickej záťaži, napr. pracovnej polohe, akou je montáž pri automobilovej linke, účtovanie tovaru v pokladnici supermarketu, ale aj v sede, dochádza k preťaženiu, často jednostrannému, strate schopnosti regenerácie, resp. plného uvoľnenia svalov, označovaných ako tonické, resp. posturálne. Tieto svaly sa postupne skracujú, strácajú svoju elasticitu, postupne obmedzujú pohyb v chrbtici. Takéto svaly sú aj na bočnej strane trupu. Je vhodné až potrebné ich 2 – 3x denne uvoľniť.

Skúste tento jednoduchý cvik: V stojí prekrížte dolné končatiny, chyťte si vystreté horné končatiny nad hlavou, ukloňte sa trupom do strany a ľahko sa naťahujte v smere úklonu. Pri pohybe sa nepredkláňajte ani nezakláňajte. Opakujte na druhú stranu.



Nepodceňujte psychickú hygienu

Ak s bolesťou vášho chrbta súvisí psychika, je potrebné to riešiť. Okrem zmeny pohybového režimu a životosprávy je nutné aktívne pracovať na zmene vlastnej psychiky. Dbajte na kvalitnú psychickú hygienu, ktorá je veľmi podmienená dobrým rodinným zázemím. Tu by sa mal človek cítiť uvoľnene a mal by tu ventilovať svoje starosti, pocity a obavy. Ak takéto prostredie doma nemáte, obráťte sa na psychológa, prípadne lekára. Pravidelná duševná očista potom povedie k väčšej psychickej vyrovnanosti, pohode a väčšej odolnosti voči budúcemu stresu.

**DEŇ
15.**

Netrápte sa za volantom zbytočne

Pohodlie pri riadení je najdôležitejšie. Na sedadle sa usadíte tak, aby váš trup a stehná zvierali pravý uhol. Kolená by ste nemali mať, ani v prípade úplného zošliapnutia, nikdy napnuté. Pri držaní volantu nezdvíhajte plecia, lakťe majte v pravom uhle. Opierku hlavy si upravte do rovnakej výšky ako je temeno vašej hlavy, aby ste si ju mohli pohodlne oprieť. Ak vaše auto nemá bedrovú opierku, vybavte sa na dlhšie cesty menším vankúšikom, ktorým bedrovú oblasť chrbta podopriete a vyhnete sa tak aj nepríjemnej bolesti.

**DEŇ
16.**

Na rovný chrbát skúste aplikáciu Spine Hero

Aj keď sa snažíte pri práci pred počítačom na svoj chrbát myslieť a sedieť vzpriamene, väčšinou vám to vydrží len prvých pár minút a potom sa opäť „zveziete“ do pôvodnej pozície. Skvelou pomôckou, ktorá vám bude rovné sedenie neustále pripomínať, je počítačová aplikácia Spine Hero. Ak sa začnete hrbiť, obrazovka vám dá znamenie. Aplikáciu si môžete stiahnuť zadarmo na www.spinehero.com.

**DEŇ
17.**

Chrbát musí mať pevnú oporu

Dlhodobé a nerovnomerné zaťažovanie chrbtových svalov a kĺbov, v kombinácii so stresom, nedostatkom pohybu alebo nadváhou, často postupne vedie k strate správnej funkcie, výpadku činnosti krátkych hlbokých chrbticových svalov, ktoré zabezpečujú jemné pohyby, umožňujúce správne nastavenie a stabilizačnú funkciu chrbtice. Tie sú nahradené zvýšenou činnosťou dlhých povrchových svalov, ktoré sa však rýchlejšie unavia a nemajú potrebnú presnosť pohybu. Nakoniec stačí prudký pohyb, chlad alebo stres, na ktorý chrbtové svaly reagujú reflexne stiahnutím alebo dokonca kŕčom. To spôsobí, že sa telá stavcov pohybujú smerom k sebe. Tento tlak sa prenáša na medzistavcové platničky, dôsledkom čoho môže dôjsť k ich „prasknutiu“, a to za vzniku kýly – hernie, ľudovo povedané „vyškoľenia platničky“. Hernia tlačí na nervový koreň a spôsobuje jeho nedostatočnú výživu a prekrvenie, pričom dlhodobý útlak nervu spôsobuje jeho poškodenie sprevádzané bolesťou. Príčina bolesti chrbta teda môže vznikáť v postihnutom svale, medzistavcovej platničke, ale aj v utlačenom nervovom koreni.

Ako si od bolesti chrbta pomôcť?

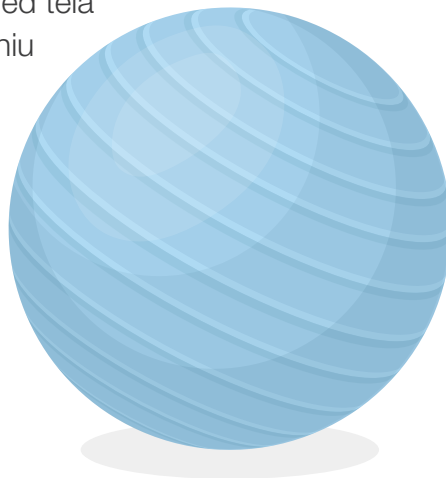
Prevenia vzniku bolesti chrbta, akou je napríklad zdravý životný štýl, je ideálna. Lenže ak vás chrbát už bolí, musíte svojmu telu uľaviť a tiež zvýšiť prah bolesti. K tomu vám pomôžu správne fungujúce nervy v oblasti chrbta. Na ich výživu sú ideálne vitamíny skupiny B, predovšetkým vzácne trio B₁, B₆ a B₁₂. Tieto vitamíny majú priamy protibolestivý účinok a navzájom sa dopĺňajú s liekmi proti bolesti, navyše zlepšujú výživu nervov aj svalov. Priamo podporia metabolizmus „utláčaného“ nervu a svalu ovplyvnením niekoľkých enzýmov. Kombinácia vitamínov zlepšuje metabolizmus a regeneráciu periférnych nervových vlákien, ale vďaka svojmu protibolestivému účinku uvoľňuje aj reflexný kŕč svalstva. Regenerácia poškodených nervových buniek je dlhodobý proces, avšak dobre zaopatrené nervové bunky sa lepšie hoja, sú silnejšie a sú schopné dlhšie odolávať poškodeniu a vzniku bolesti.

Regenerujte poškodené nervy dlhodobo a pravidelne

Dôležité je, aby ste rozlišovali medzi výživovými doplnkami a liekmi. Lieky obsahujú vysoké, výrobcom garantované, a teda liečivé dávky vitamínov, kým vo výživových doplnkoch dávka účinných vitamínov garantovaná nie je. Pre dosiahnutie potrebného efektu, teda ovplyvnenie bolesti vitamínmi skupiny B, je nutné užívať tieto vitamíny vo vysokých dávkach – vitamín B₁ a B₆ v dennej dávke 120 – 270 mg a vitamín B₁₂ v dávke do 1 mg.

Cvičte pilates

Pravidelné cvičenie pilatesu je jednou z ciest, ako bojovať s bežnou bolesťou chrbta. Väčšina cvikov je totiž postavená na zapájaní a posilňovaní stredu tela, čím sa zlepšuje jeho držanie. A práve správny aktívny stred tela je pri riešení problémov s chrbtom kľúčový. Vďaka cvičeniu pilates posilníte ochabnuté svalstvo, pretiahnete to skrútené, zlepšíte dýchanie a predídete chybnému držaniu tela. Pravidelným cvičením navyše získate veľa novej energie a zdokonalíte aj svoju postavu. Dostanete sa do fyzickej aj psychickej pohody.

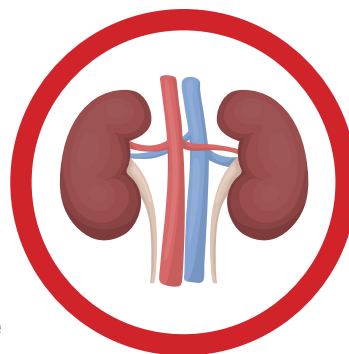


DEŇ
18.



Dajte si pozor na obličky

Bolesť chrbta môže mať za príčinu aj iný problém než ten, ktorý je priamo spojený s chrbtovými svalmi, platničkami, stavcami a podobne. Ak vás zrazu začalo veľmi bolieť v dolnej časti chrbta okolo chrbtice, mali by ste spozornieť. Často sa k tomu pridá zvýšená teplota, zimnica alebo zvracanie. Potom nie je čas otáľať a mali by ste čo najskôr navštíviť lekára, pretože s najväčšou pravdepodobnosťou ide o zápal obličiek. Nečudujte sa, ak sa prihlási v lete. Ofúknuť vás môže aj počas horúcich mesiacov, často môže byť na vine aj studená voda v bazéne alebo klimatizácia.

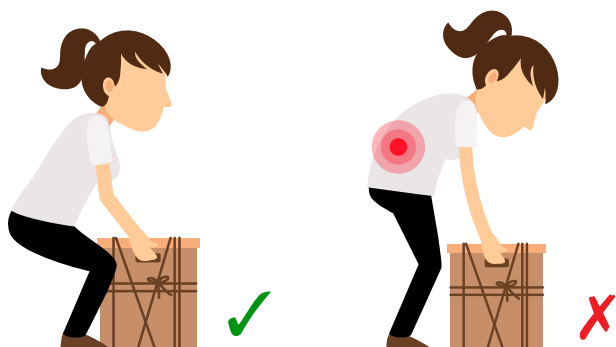


DEŇ
19.



Ťažké veci dvíhajte opatrne

Ak musíte dvíhať ťažké predmety, mierne sa rozkročte, zohnite sa do mierneho podrepu a až potom bremeno zdvihnite. Dajte si pozor na to, aby ste pri dvíhaní nemali ohnutý chrbát. Najväčšou ranou pre váš chrbát je, keď dvíhate a presúvate ťažký predmet jeho rotáciou, teda z boku pred seba.



DEŇ
20.



DEŇ

21.



Akupunktúra – áno či nie?

Akupunktúra môže byť dobrým pomocníkom v riešení problémov s bolesťou chrbta a už pri prvom sedení môžete pocítiť výraznú úľavu a spozorovať prvé výsledky. Čínska medicína hovorí, že v tele prúdi životná energia, tzv. čchi, a to v mnohých dráhach (meridiánoch) – či už na povrchu, alebo hlboko vnútri. A práve jej spojenie s povrchom tela zabezpečujú akupunktúrne body, ktorých je takmer tisíc. Akupunktúra tak pomáha upravovať tok energie v akupunktúrnych dráhach a tým navodiť opätovnú rovnováhu v tele. Akupunktúra je vo väčšine prípadov bezbolestná, občas je možné zaznamenať mierne pichavé pocity v závislosti od citlivosti ošetrovaných bodov. Niekedy sa stane, že môžete pri vpichu pocítiť brnenie, teplo alebo mierny tlak. Ak je vám vpichovanie akokoľvek nepríjemné, určite to akupunkturistovi povedzte. Toho vyberajte na základe odporúčania a dĺžky praxe, dôležitá je tiež hygiena prostredia, kde sa liečebné stretnutia konajú. Nebojte sa na čokoľvek opýtať!



DEŇ

22.



Vyladíte techniku behu

Správna technika behu je dôležitá – inak môže dochádzať k preťažovaniu bedrovej chrbtice. Strážte si došľap – to znamená nedopadať na päty (nebezpečenstvo zakloneného trupu), ale skôr na strednú časť chodidla, skráťte krok a vnímajte svoj dych. Pri dopadaní na päty dostáva váš chrbát zabráť, pri behu po tvrdom povrchu je potom zase neúmerne zaťažovaná chrbtica, pretože otrasy sú prenášané z členkov až do spodných častí chrbtice.



Tip doktora Stavca

Ak máte pocit, že sa so zmenou počasia vaša bolesť zhoršuje, pravdepodobne sa vám to nezdá. Presná príčina nie je známa, je však vypozerované, že na zmenu počasia citlivejšie reagujú predovšetkým pacienti s medzistavcovou nestabilitou alebo tí, ktorí trpia ochorením medzistavcových kĺbov.



Nezabúdajte na pravidelné prechádzky

Pre náš chrbát sú pravidelné prechádzky ako balzam na dušu. Pokiaľ máte doma psa, máte o motiváciu postarané, ak nie, aj tak si niekoľko minút denne nájdite. Skúste vystúpiť o zastávku skôr a dôjsť do práce pešo alebo sa namiesto popoludňajšieho odpočinku choďte prejsť na pol hodiny do parku. Ak pôjdete o niečo rýchlejšie, než ste zvyknutí, zdvihne sa vám tepová frekvencia, prekrvia sa vám svaly a prehrejete sa – to všetko vášmu chrbtu nesmierne prospieva.



DEŇ
23.



Aj pri domácich prácach šetrite váš chrbát

Ak vysávate, umývate okná, žehlíte či hladíte bielizeň alebo varíte, snažte sa mať chrbát čo najviac vyrovnaný. Odborníci tiež odporúčajú stáť s jednou nohou mierne vpredu alebo vzadu, prípadne s jednou nohou položenou na podložke. Tak môžete prenášať váhu z nohy na nohu a šetriť si chrbát pred zbytočným preťažovaním.



DEŇ
24.



Lekára navštívte, keď...

Lekára je vhodné vyhľadať v týchto prípadoch: ak bolestiam predchádzal traumatický moment, ak trvajú bolesti dlhšie ako 3 týždne, postupne sa zhoršujú, vystreľujú do horných či dolných končatín či sú spojené s poruchou hybnosti končatín a poruchami vyprázdňovania. Ďalej, ak sa objaví bolesť počas infekčného ochorenia alebo ak intenzita bolesti úplne znemožňuje váš bežný pohyb.



DEŇ
25.



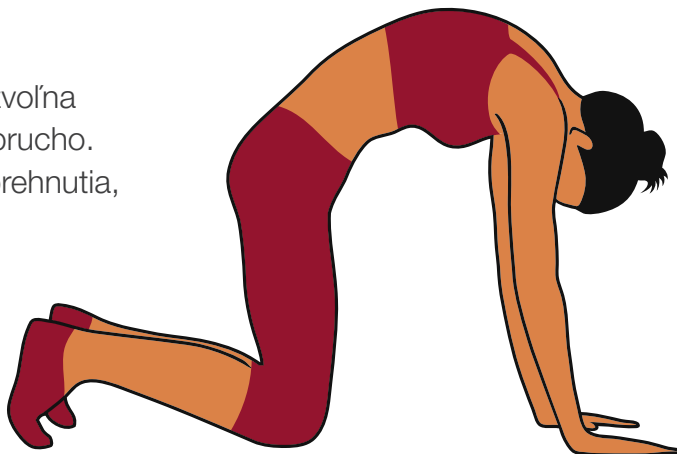
DEŇ

26.



Tip na cvik: Mačací chrbát

Vo vzpore kľáčmo sa s nádychom zvoľna vyhrbte, zároveň spevnite zadok a brucho. S výdychom prejdite do mierneho prehnutia, pričom nezakláňajte hlavu. Opakujte 5 – 10x. Tento cvik je cieleň na udržanie pohyblivosti hrudnej časti chrbtice.



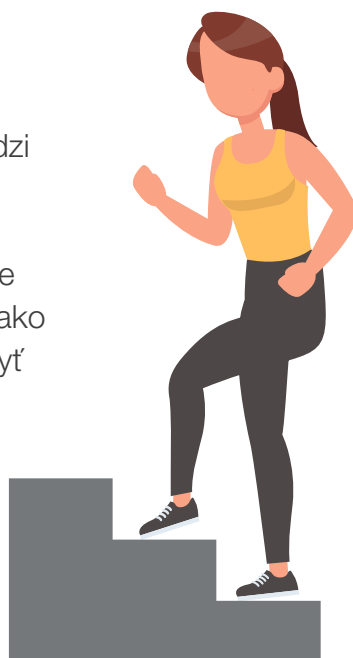
DEŇ

27.



Namiesto výťahu radšej chodte po schodoch

Ak nemáte iné zdravotné obmedzenia, ktoré by vám bránili v chôdzi po schodoch, snažte sa výťahu vyhýbať, ako sa len dá. Chôdza po schodoch je nesmierne zdravá a prospešná. Pomôže nám rozprúdiť krv v tele, prehriať sa, naštartovať metabolizmus a hlavne posilniť stehenné, sedacie a chrbtové svalstvo. Je to však pohyb ako každý iný a aj tento musí byť vykonávaný správne. Telo by malo byť vzpriamené, lopatky tlačené k sebe a dozadu. Pohľad smerujte rovno alebo mierne nadol na schody. Kolená zdvihnitej nohy musí byť neustále za špičkou, chodidlo dopadať na schody celou plochou, nielen špičkou. Nádych prebieha vo chvíli, keď zdvíhame nohu, výdych potom pri presune váhy tela na nohu, ktorá je práve na vyššom schode.



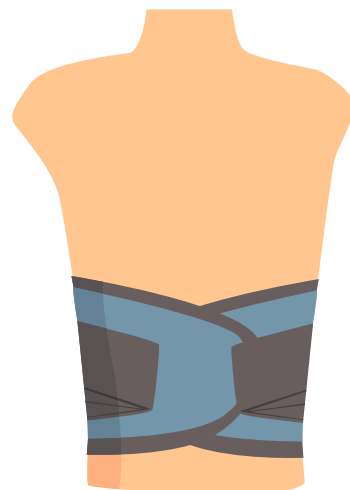
DEŇ

28.



Vyskúšajte bedrový pás

Ak máte s bedrovou chrbticou dlhotrvajúce problémy, určite bude vhodné poobzerať sa po nejakom pomocníkovi, ktorý chrbtici uľaví. Fixačné bedrové pásy navyše pomôžu predchádzať „prefúknutiu“, preto sú často využívané nielen ako podpora chrbtice, ale aj ako ochrana proti chladu. Bedrový pás môžete nosiť podľa potreby. Ak vás náhle sekne v krížoch, bedrový pás vám stabilizuje chrbticu, odľahčí preťažené svaly a tým prispeje k zníženiu bolesti. Preventívne ho používajte napríklad pri sťahovaní nábytku, odhadzovaní snehu a prenášaní bremien. Treba si však uvedomiť, že pri každodennom nosení bedrového pásu ochabujú hlavne brušné svaly, resp. celá predná stabilizácia chrbtice. Preto sa snažte vytvoriť si svoj funkčný svalový korzet.



Dajte si pozor na „esemeskový“ krk

Viete, že zakaždým, keď skloníte hlavu, aby ste sa pozreli na telefón, vzniká silný tlak na krčnú chrbticu, ktorý zodpovedá záťaži s váhou až 30 kilogramov? Ak sa nad telefónom budete neustále hrbíť či si ho pridržovať pri uchu ramenom, výsledkom bude abnormálne zakrivená chrbtica. Vaša chrbtica je najšťastnejšia, keď sú vaše uši v rovine s ramenami a lopatky sú stiahnuté dole. Akýkoľvek iný spôsob držania tela vytvára na chrbticu neprirodzený tlak a dochádza tak k dlhodobej bolesti. Pri čítaní správ a písaní esemesky tak aspoň zdvihnite ruku o niečo vyššie, ideálne na úroveň očí, a narovnajte sa. Chrbtici sa tým značne uľaví.



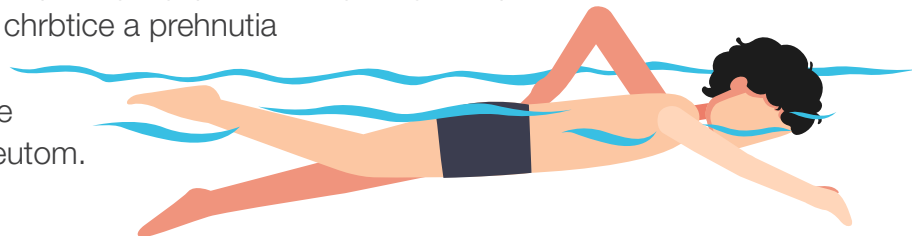
DEŇ
29.



Vyskúšajte plávanie

Ak hľadáte šport, ktorý nezaťažuje kĺby ani chrbticu, vrhnite sa na pravidelné plávanie. Nielenže si spevníte telo a zrelaxujete telo i myseľ, ale naučíte sa aj správne dýchať. Vďaka plávaniu si zväčšíte kapacitu pľúc a budete naplno dýchať, pričom využijete nielen bránicu, ale aj celý hrudný kôš. Často totiž dýchame, ľudovo povedané, „do ramien“, čo narúša rovnováhu systému svalov, kĺbov a väzov, a spôsobuje tak napätie, alebo dokonca bolesti. Plávanie môže pomôcť aj pri zdravotnom obmedzení, nemusia sa ho teda vzdávať ani seniori, ľudia s nadváhou, po úraze či nastávajúce mamičky. Dôležitý je však správny štýl plávania. Vyvarujte sa pri plávaní záklonom krčnej chrbtice a prehnutia v dolnej časti chrbta.

Radšej sa najprv poraďte so skúseným fyzioterapeutom.



DEŇ
30.



Vyberte sa na túru

Takisto ako sú pre náš chrbát prospešné pravidelné prechádzky, sú preň prospešné aj túry. Nie je nutné, aby ste sa vydávali každý víkend na Everest, pokojne postačí si raz za pár týždňov vyraziť na celodennú túru po miestnych kopcoch, horách a skalách. Príležitostí, vzdialených len niekoľko desiatok minút jazdy autom alebo vlakom, máme v našich krajoch dostatok, škoda ich nevyužiť. Pri voľbe trasy vždy myslite na svoj zdravotný stav a tiež na to, aby ste pri sebe mali vždy dostatok jedla a pitia. Navyše – ak vyrazíte s rodinou alebo priateľmi, môžete túto príjemnú pohybovú aktivitu spojiť aj s duševnou očistou, ktorú vám poskytne priestor na rozhovor o problémoch, myšlienkach a obavách s vašimi blízkymi.



DEŇ
31.



DEŇ

32.



Pri dlhom sedení doprajte svojej chrbtici úľavu

Sadnite si na fitloptu, skontrolujte a uvedomte si správnu polohu dolných končatín a trupu. Pohodávajte sa chvíľu hore-dole, zachovajte správne držanie tela. Ideálne je takto uvoľniť svoju chrbticu po 1 – 2 hodinách statickej záťaže – hlavne sedu.



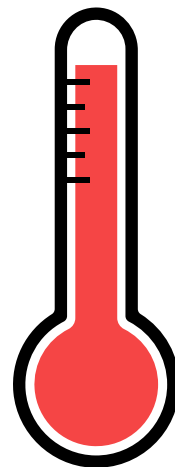
DEŇ

33.



Pre rýchlu pomoc zahrievajte chrbticový sval

Ak potrebujete rýchlu úľavu, zohrejte chrbticový sval, a to napríklad priložením teplého bylinného či obilného vankúšika, ktorý môžete nahriať aj v mikrovlnnej rúre. Tým uvoľníte stiahnuté chrbticové svaly, čím sa zníži tlak na medzistavcové platničky.



DEŇ

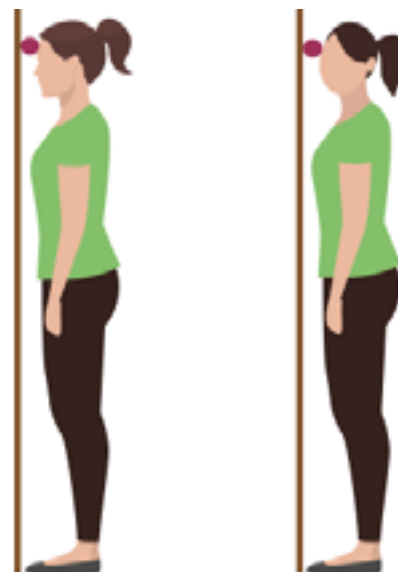
34.



Uvoľnite si hlavovo-krčný prechod

Pri dlhodobejšom pozeraní do počítača, resp. pri práci s predsunutou hlavou sa preťažuje hlavovo-krčný prechod, ktorého tkanivá sú citlivé na bolesť. Preto si na jeho uvoľnenie zacvičte nasledujúci cvik s loptičkou.

Postavte sa čo najbližšie k stene. Stredom čela sa loptičkou oprite o stenu. Pomaly pohybujte hlavou do strán vertikálne a horizontálne, potom v tvare ležatej osmičky. Nesmiete cítiť napätie šíjových svalov ani závrat.



Najväčšie mýty o bolestiach chrbta

V súvislosti s touto civilizačnou chorobou koluje vo verejnosti veľa mýtov. Dajte si pozor na to, čomu uveríte. Mohlo by vás to stať zdravý chrbát.



Pri bolestiach chrbta dodržujte pokoj na lôžku

Známym pravidlom v prípade, keď vás „chytí“ chrbát, je dodržiavať v prvých hodinách pokojový režim a odpočívať. Počet hodín strávených na lôžku potom, samozrejme, záleží na druhu poranenia chrbta. V prvom rade je naozaj dôležité všetko upokojiť, uvoľniť, uľaviť od bolesti a tiež zabrániť šíreniu bolesti. Avšak je dôležité aj rehabilitovať, a to tak, ako je to v danej situácii možné a zároveň neprestať byť aktívny. Mnohé štúdie dokazujú, že dlhší čas strávený na lôžku, sa rovná horšej možnosti rekonvalescencie. Čím dlhšie teda zostanete v posteli, tým horšia bude bolesť. Rýchly návrat k pôvodnému, bežnému životu má svoje opodstatnenie: súvisí totiž nielen s funkciou chrbtice, ale aj s psychikou.



Športovanie nadmerne zaťažuje chrbticu

Naopak! Pre prevenciu bolestí chrbta je pravidelné športovanie veľmi dôležité a chrbtu cielený pohyb len prospeje. Jediné, na čo si musíte dať pozor, sú jednostranne zamerané aktivity – napríklad golf, squash alebo florbal či hokej. Tie sa snažte prekladať jogou, cvičením pilates či plávaním. Intenzitu cvičenia je vždy nutné prispôbiť aktuálnemu stavu. S tým vám môže poradiť lekár, fyzioterapeut alebo tréner.

Uvoľnite si preťažené svaly dolných končatín

Dlhodobým každodenným sedením, a to nielen v práci, ale aj v domácom prostredí, sa preťažujú (skracujú) svaly v oblasti dolnej časti chrbta, panvy a dolných končatín.

Na ich uvoľnenie skúste:

Jednu dolnú končatinu vyložte vyššie, napr. na stoličku, a postupne na ňu prenášajte váhu trupu; ľahko sa nakláňajte vpred s vyrovnaným chrbtom. Cítite natiahnutie svalov vystretej dolnej končatiny. V tejto polohe vydržte 5 – 7 sekúnd, potom povoľte. Pohyb opakujte 2 – 3x. Vymeňte nohy.



DEŇ
35.



DEŇ

36.



Vyskúšajte kolobežku

Jazda na kolobežke je komplexný pohyb, pri ktorom sa zapájajú nielen svaly dolných a horných končatín, ale aj brušné a chrbtové svalstvo. Odborníci preto kolobežku odporúčajú ako ideálny doplnok k rehabilitácii či ako prevenciu proti bolestiam krčnej a bedrovej chrbtice. Vďaka pravidelnej jazde posilníte a pretiahnete chrbtové svalstvo. Navyše si užijete radosť z pohybu. Nezabudnite hlavne pravidelne striedať strany odrazu.



DEŇ

37.



Nepodceňte výber správnych topánok na behanie

Topánky rozhodne kupujte v špecializovaných predajniach, kde vám poradí zaškolený personál. S ním môžete prebrať svoju predstavu o kupovaných topánkach, aj svoj bežecký štýl. Nechajte si ukázať viac druhov obuvi (každý výrobca má iný strih). Obuv skúšajte radšej popoludní – to sú chodidlá už prekrvené a majú svoj tvar. Základným kameňom úrazu pri výbere je veľkosť: vaša noha si s obuvou musí sadnúť. Ľudia často robia chyby a kupujú si topánky, ktoré sú im akurát, lenže chodidlo pri pohybe aktívne pracuje – preto by v topánke pri skúšaní malo byť trochu voľného miesta. Tvar topánky by vás nemal nútiť bežať po špičkách, inak to môžu odniesť vaše kolená a chrbát.



DEŇ

38.



Dajte si pozor na nadmerné pitie kávy

Asi každý vie, že nadmerné pitie kávy rozhodne nie je zdravé. Pár šálok kávy denne neuškodí. Mali by ste však spozornieť, ak si jej dopriavate pravidelne viac ako štyri šálky a ak ste nervózny a podráždený v prípade, že sa ocitnete dlhšiu dobu bez kávy. Nielenže kávou nadmerne zaťažujete žalúdok, pečeň i obličky, môže vás tiež začať páliť záha. Kvôli zvýšenej aktivite močového mechúra sa budete veľa odvodňovať, budú sa vám rýchlejšie tvoriť vrásky a starnúť vaša pleť. Kofeín navyše znižuje schopnosť kostí vstrebávať vápnik.



Vyživujte chrbát každý deň

Keďže opakovaná bolesť chrbta je výsledkom zanedbávania chrbtice, je potrebné (ako sme už spomínali) podstúpiť dlhodobú terapiu, založenú na užívaní trojkombinácie vitamínov B₁, B₆ a B₁₂, ktoré majú podporný analgetický efekt a urýchľujú hojenie poškodených nervových vlákien. Spoločne s pravidelným cvičením a zmenou životného štýlu docielite to, že bolesti sa s vaším chrbtom rozlúčia. Je však dôležité vydržať a nezabúdať na užívanie vitamínov naozaj každý deň – len tak je zaručený ten správny výsledok.



DEŇ
39.



Vyskúšajte každodennú relaxačnú techniku proti stresu na 5 minút

Jednou z ďalších príčin vzniku bolesti chrbta môže byť psychické rozpoloženie. Ak ste často v strese, dochádza okrem iného k tomu, že máte podvedome stiahnuté svaly tela, čo môže viesť práve aj k bolestiam chrbta. Skúste jednoduché dychové cvičenia, ktoré môžete vykonávať kedykoľvek počas dňa. Postavte sa rovno, zatiahnite ramená a otvorte dlane smerom od tela. Spojte ukazovák a palec a šesťkrát predýchajte. Nádych nosom, výdych ústami. Postupne vystriedajte všetky prsty a sústreďte sa na to, aby ste sa nadychovali vždy do brucha, nikdy nie do hrudníka. Ak je to možné, majte počas cvičenia zatvorené oči.

DEŇ
40.



Tip doktora Stavca

Bolesti hlavy spojené s poruchou krčnej chrbtice môžu byť časté a mávajú rôznu intenzitu.



V niektorých prípadoch môže byť krčná chrbtica zdrojom bolesti hlavy alebo môže fungovať aj ako spúšťač ďalších typov bolesti hlavy (aj migrény). Ak vás trápia časté alebo prudké bolesti hlavy, určite neváhajte a objednajte sa na vyšetrenie k neurológovi.



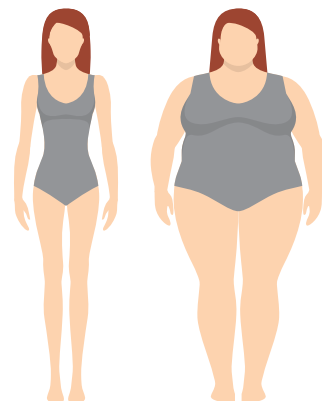
DEŇ

41.



Dajte si pozor na obezitu, ale aj na podvýživu

Bolesť chrbta môže tiež plynúť z obezity, ale aj z podvýživy. Obezita chrbticu zaťažuje neprimeranou váhou tela. Podvýživa potom vedie k predčasnému rednutiu kostí, čo môže zhoršiť – narušiť statiku (hyperkyfóza hrudnej časti). Základom ideálnej váhy je správna životospráva, ktorá má veľký vplyv na náš organizmus – predovšetkým na imunitný systém. Správna životospráva je tiež prevenciou cukrovky, srdcového infarktu či mŕtvice. Začnite úpravou jedálnička. Snažte sa jesť pravidelne vyváženú a pestrú stravu s dostatkom vitamínov a vlákniny – no najmä sa neprejedajte. Dodržujte pitný režim, vyhnite sa však sladeným nápojom. Až potom režim skombinujte naordinovaním si dostatku pohybu. Ideálne rozloženie denných aktivít je 8 hodín fyzickej práce, 8 hodín psychickej práce a 8 hodín spánku. Snažte sa chodiť spať v rovnakom čase tak, aby si organizmus zvykol na pravidelný rytmus. Najefektívnejší je spánok v dobre vetranej tmavej miestnosti. A nikdy nechodte spať hladní, avšak ani s preplneným žalúdkom.



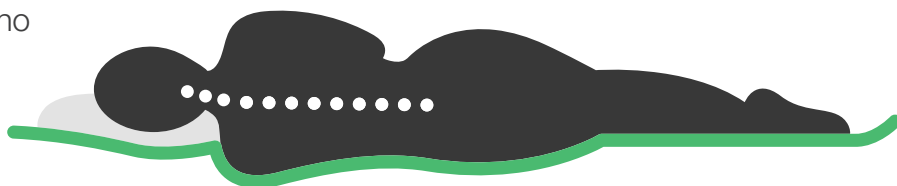
DEŇ

42.



Vyberte si kvalitný vankúš

Výber vhodného vankúša určite nepodceňte. Ten ideálny by nemal byť príliš vysoký, ale skôr nižší. Mal by byť tiež menej objemný. Vyberajte ho aj podľa toho, ako radi spíte. Pri spánku na chrbte zvolte taký, aby ste mali chrbticu vo vodorovnej polohe. Ak spíte na boku, je lepšie, ak je vankúš z pamäťovej peny, ktorá sa dokonale prispôsobí krivkám vášho tela. Ak trávite väčšinu noci na bruchu (čo je najhoršia, krčnú chrbticu najviac zaťažujúca poloha), potom sa vám bude hodiť nižší a pevnejší vankúš. Samotný vankúš je vždy vhodný pred kúpou ešte v obchode otestovať. Správne zvolený vankúš by mal mať v posteli každý, najmä však tí, čo majú problémy s krčnou chrbticou či bolesti hlavy z preťaženia pohybového systému.



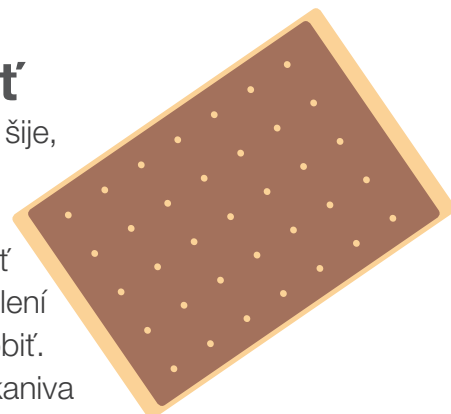
DEŇ

43.



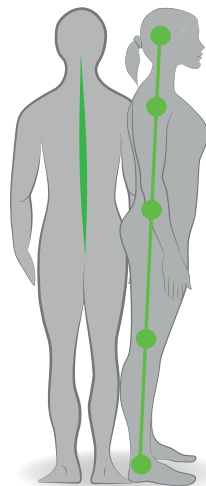
Na boľavé miesto nalepte náplast'

Hrejivé náplasti sú skvelým vynálezom. Pri bolestiach chrbta, šije, ramien alebo kĺbov pomôžu do niekoľkých desiatok minút. Teplom pomáhajú zmierniť svalové napätie, efektívne relaxovať a zbavujú stuhnutosti. Každú náplast' treba používať podľa návodu, ale všeobecne platí, že náplast' stačí po rozbalení nalepiť na boľavé miesto, niekoľkokrát pretrieť a nechať pôsobiť. Liečivé látky, obsiahnuté v náplasti, prenikajú do svalového tkaniva a pomáhajú svaly prehriať, uvoľniť napätie a prekrvenie danej oblasti. Pred aplikáciou si pozorne prečítajte príbalový leták.



Narovnajete sa

Treba pamätať: Aby bola zabezpečená neutrálna pozícia v celom tele, musia byť kľúčové oblasti tela umiestnené nad sebou. Chodidlá postavte na šírku panvy, spevnite členky a váhu tela rozložte na celé chodidlá. Kolená majte priamo nad členkami, stabilizované pokiaľ možno čo najviac rovno. Neprehýbajte sa v bedrovej oblasti chrbta, skôr podsadzte panvu, spevnite brucho, ramená a lopatky rozťahnite do strany s ramenami čo najďalej od uší. Bradu mierne zasunúť dozadu, hlavu nezakláňajte.



DEŇ
44.



Naučte sa správne sedieť

Pri sedavom zamestnaní je chrbtica namáhaná. Je preto dôležité osvojiť si niekoľko pravidiel, ktoré nás naučia správne sedieť.



DEŇ
45.



Zabezpečte si pomocníka

Vo chvíľach, keď robíte, čo je vo vašich silách, a bolesť o sebe stále dáva vedieť, je dobré mať poruke šikovního pomocníka, ktorý vám pomôže s ňou zatočiť. Napríklad pri práci pri stole je dobré siahnuť po zdravotnom sedáku. Počas sedenia na ňom sa budeme neustále podvedome snažiť balansovať, čo prispieva k posilneniu chrbtových svalov. Navyše budeme sedieť rovno, pretože inak by sme mali tendenciu padať na jednu alebo na druhú stranu. Strážiť sa nám pomôže tiež bandáž na urovanie chrbta. Môžete ju nosiť pod oblečením, každý deň 2 – 3 hodiny, potom si dať pauzu. Pomôže vám držať správne zatiahnuté ramená a vystretý chrbát. Pod chodidlá si občas položte „ježka“ alebo „divé gaštany v bavlnenom vrecku“. Zabezpečia stimuláciu receptorov plôch chodidiel.

DEŇ
46.



Masér Zbyněk Karbusický radí ako na masáže

Niekedy sa ľuďom stáva, že je počas masáže všetko v poriadku, ale na druhý deň sa zobudia s bolesťou niektorej z premasírovaných partií. Je to v poriadku, alebo by sa to stávať nemalo? Čím je to spôsobené?

Je možné, že po masáži sa človek cíti viac boľavý ako pred ňou. Môže sa dostaviť pocit únavy alebo bolesti v masírovanej partii. Niekedy sa dokonca zhorší aj tá bolesť, kvôli ktorej človek na masáž pôvodne išiel. Každé telo reaguje inak a nedá sa vopred vylúčiť ani takáto reakcia. Pokiaľ do ďalšieho dňa nepríjemné pocity zmiznú, a s nimi by mali zmiznúť aj pôvodné problémy, je všetko v najlepšom poriadku.

Sú nejaké zásady, ktoré by sme mali pred masážou dodržať?

Na masáž by sme nemali chodiť ihneď po jedle, odporúča sa pauza aspoň 2 hodiny. Je dobré v deň masáže piť o niečo viac vody, svaly potom lepšie regenerujú. Určite by som na masáž nechodil po iných procedúrach, ako je peeling alebo návšteva solária. Použitie kozmetických prípravkov nie je ničomu na škodu.

Existuje nepreberné množstvo druhov masáží. Podľa čoho by sa mali ľudia pri výbere orientovať?

Ak vás trápi nejaký konkrétny problém, možno na internete ľahko nájsť, aká masáž môže byť vhodná, prípadne sa dohodoríte priamo s masérom, akú masáž by odporúčal. Ak si chcete dopriať skôr relaxáciu, môžete postupne skúšať rôzne typy masáží.

Dôležité bude zvážiť napríklad aj alergiu alebo precitlivenosť na rôzne prípravky a tak ďalej. Človek, citlivý na teplo, by určite nemal chodiť na lávové kamene a niekto alergický na včelie produkty by nemal chodiť na medovú masáž. Bohužiaľ, aj takéto prípady som už zažil.

Sú nejaké obmedzenia, kvôli ktorým by mali ľudia radšej návštevu maséra odložiť?

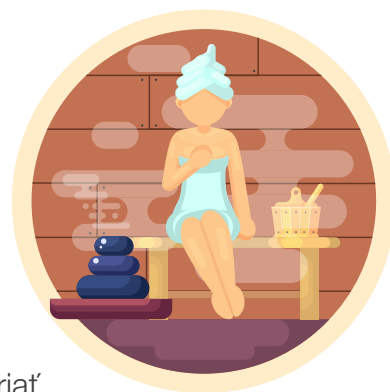
Určite. Snáď každý masér má na svojich stránkach uvedený zoznam kontraindikácií. Niektorí ich dodržiava viac, niektorí je väčší hrdina. Všeobecne môžem povedať: virózy a nachladnutie aj v počiatočnej fáze, akékoľvek infekčné ochorenie, zápaly (vrátane močových ciest alebo čohokoľvek ďalšieho), silná menštruácia, migréna v akútnej fáze, kožné problémy (ekzé-

DEŇ
47.



Vyberte sa do sauny

Saunovanie je skvelý vynález a sadne takmer každému. Ak však máte problém s nízkym krvným tlakom alebo máte zo saunovania obavy, určite sa pred prvou návštevou sauny poraďte s lekárom alebo odborníkom. Väčšinou platí, že kto saunu poctivo zakúsi tak, ako sa má, nebude už chcieť iné. Hlavne na dlhodobu napätú a preťaženú svaly pôsobí saunovanie ako hojivý balzam. Tým, že svaly najprv prehrejete a následne prudko ochladíte, dôjde k prekrveniu tkanív: počas toho sa svaly uvoľnia. Po saune si môžete dopriať aj ľahkú relaxačnú masáž. Takýto postup sa neodporúča pri akútnom seknutí a boľavom chrbte. Riziko zhoršenia stavu je veľké.





my, odreniny, spálenie od slniečka, bradavice, plesne, pohryznutie od hmyzu), ale aj napríklad pri veľkej únave alebo po požití alkoholu a iných omamných látok, sú masáže kontraindikované.

Je nutné, aby masáž bolela?

Samozrejme, že nie. Masáž bolieť nemusí a vo väčšine prípadov ani nebolí. Na druhej strane: niekedy sú svaly také stuhnuté a nervy také podráždené, že aj ľahký dotyk je bolestivý. Ale-

bo je potrebné sval osloviť väčšou silou a aj to môže bolieť, ale masér by mal vždy rešpektovať priania a pocity klienta a vykonať celú masáž tak, aby klientovi bola príjemná a zároveň odstránila problém, ktorý ho trápil.

Ak nemám žiadny zdravotný problém, kvôli ktorému by som mal na masáž chodiť, má vôbec cenu sa objednávať? A mal by som chodiť pravidelne, alebo stačí čas od času, podľa nálady?

Aj keď „nemáte žiadny problém“, nie je dôvod sa masáži vyhýbať. Raz za čas si zájsť na masáž, aj keď vás nič nebolí, je ako prísť si s autom do servisu na garančnú prehliadku. Mnoho problémov v tele vzniká postupne a vy ich spočiatku nemusíte ani vnímať, pretože telo si na ne postupne zvyká. Potom idete k masérovi alebo k lekárovi, až keď je problém väčší a telo už ho nedokáže samo kompenzovať, a tak vzniká určité nepohodlie. Typickými príkladmi sú napríklad skolióza chrbtice, „vdovský hrb“, syndróm karpálneho tunela a podobne.

Ľudia počas masáže niekedy zaspia. Je to dobre? Mnohí z nich sa za to potom hanbia, je to vhodné?

Veľa klientov skutočne pri masáži zaspáva. Je to normálny jav a určite nie je na škodu. Hanbiť sa za to netreba. Naopak, maséri to spravidla chápu od klientov ako prejav dôvery a známku dobre odvedenej práce.

Tip na cvik: Zdvíhanie bokov

Oprite sa jednou rukou o zem a zdvihnite sa do vzporu na jednej ruke (bokom). Druhú ruku si dajte vbok. Ak vám táto poloha nebude robiť problémy, zdvihnite ruku do upaženia a pozrite sa za ňou. Vydržte minimálne 15 sekúnd a potom cvičte na druhú stranu. Ide o statické cvičenia, preto po celý čas dodržujte správne držanie tela. Neprehýbajte sa v bedrách a nezapadáajte do ramien.



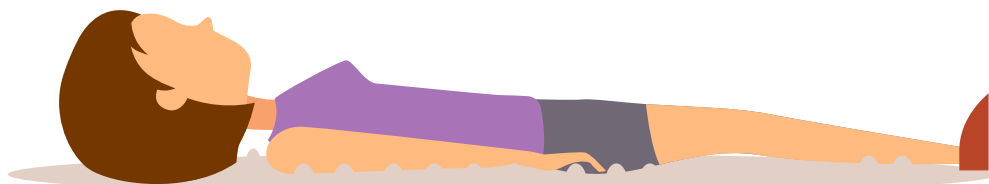
DEŇ

49.



Vyskúšajte akupresúrnú podložku

Veľkým pomocníkom pri bolestiach chrbta vám môže byť tiež akupresúrna podložka so špeciálnymi hrotmi. Nato, aby ste pocítili úľavu, nemusíte vyvíjať žiadne úsilie, stačí si na ňu ľahnúť alebo priložiť na boľavé miesto. Akupresúrna podložka zvyšuje mikrocirkuláciu krvi, napomáha uvoľniť svaly, aktivuje tvorbu lymfy a podporuje krvný obeh. Rýchlo a účinne vás zbaví bolesti a má preukázateľné účinky tiež pri liečbe migrén a nespavosti.



Bez zmeny životosprávy to nepôjde

K hlavným faktorom, ktoré negatívne ovplyvňujú naše zdravie, patrí predovšetkým uponáhľaný životný štýl, stres, málo pohybu, nedostatok spánku, zlé stravovacie návyky a nesprávne zloženie jedálnička. Naše svaly sú určené buď na udržiavanie vzpriamenej polohy alebo na vykonávanie určitého pohybu, ale ak ich používame nedostatočne kvôli sedavému spôsobu života a nedostatku pohybu, skracujú sa a oslabujú. Následkom je potom obmedzená pohyblivosť, jednostranné zaťaženie, ale aj psychické napätie. Uponáhľaná moderná doba so sebou totiž nesie aj dlhodobý stres. Človek je celkovo napätý, má tendenciu k strnulému držaniu trupu a končatín a k preťažovaniu niektorých svalových skupín.

množstvo a patria medzi ne aj bolesti chrbta. Aj tu platí, že prevencia a úprava životosprávy môže mnohým bolestiam chrbta predchádzať alebo ich aspoň zmierniť.



Uvedomte si, ako sa stravujete!

Nedostatok času sa podpisuje aj na spôsobe, akým jeme. Raňajky často vynechávame, aj keď je to najdôležitejšie jedlo dňa, cez deň zhltneme rožok či žemľu ako náhradu za obed a na večer si urobíme instantné cestoviny. Tiež zabúdame na pitný režim, chýbajú nám vitamíny a málokedy zaraďujeme do jedálnička ovocie či zeleninu. Dôsledkov zlého stravovania je veľké

Ako na to?

Začnite úpravou jedálnička a až potom ju skombinujte s pohybom. Snažte sa jesť pravidelne vyváženú a pestrú stravu s dostatkem vitamínov a vlákniny a hlavne sa neprejedajte. Telo ocení dostatok ovocia a zeleniny. Naopak, vyvarujte sa veľkého množstva soli, jednoduchých cukrov, kávy a alkoholu. Dodržujte pitný režim. Udržujte si správnu hmotnosť.

Prvá pomoc pri bolesti chrbta

Ak vás postihne náhla bolesť krížov, alebo ak počas dňa túto bolesť vnímate viac, je vhodné ak si vy, aj váš chrbát oddýchnete. Ľahnite si na chrbát a dolné končatiny si vyložte na stoličku tak, aby bedrové a kolenné kĺby zvierali 90 – 100-stupňový uhol. Aby ste nepreťažili krčnú oblasť, vyplňte medzeru medzi chrbtom a krkom malým vankúšom. Táto poloha nesmie bolesť vyvolávať ani zhoršovať.



DEŇ
50.



Hýbte sa, ale aj odpočívajte!



Naordinujte si dostatok pohybu! Ak bývate v meste, vyjdite si do prírody. Myslite aj na dôležitú úlohu stresu. Aj keď sa budete hýbať a správne jesť, ale nebudete pravidelne odpočívať, je to nanič. Doprajte si relax a aj počas dňa si skúste na nejaký čas vyčistiť hlavu, a zbaviť sa tak zlých myšlienok. Ideálne rozloženie denných aktivít je 8 hodín fyzickej práce, 8 hodín psychickej práce a 8 hodín spánku. Snažte sa chodiť spať v rovnakom čase, aby si organizmus zvykol na pravidelný rytmus.

Zbavte sa závislostí!

Ak fajčíte, snažte sa to obmedziť, keď už nie prestáť. Nikotín vyvoláva prechodné zúženie ciev, čo síce u fajčiarov vyvoláva príjemný pocit, ale tu sa jeho benefity končia. Za fajčenie sa platí dosť veľká cena, negatívne ovplyvňuje výkonnosť obehového systému, zvyšuje možnosť zvýšeného krvného tlaku a riziko rakoviny. Vyhnite sa aj zafajčeným miestnostiam. Ďalšou závislosťou môže byť



alkohol, jeho nadmerné pitie zdraviu vôbec neprospieva. Hovorí sa, že dve alebo tri deci piva či vína po jedle prospejú vášmu tráveniu, sústavné pitie alkoholu však už nie. Dajte si pozor, alkohol je návykovejší než sa zdá!

DEŇ

51.



Je dôležité aj správne vstávať zo stoličky

Aby ste nepreťažili chrbát, najprv mierne zasuňte predkolenia dozadu, predkloňte vyrovnaný trup a napriamenú krčnú chrbticu dopredu a postupne sa vyrovnajte. Pri sadaní postupujte rovnako, len v opačnom slede. Ak sedíte viac ako hodinu, postavte sa, prejdite sa a zacvičte si.



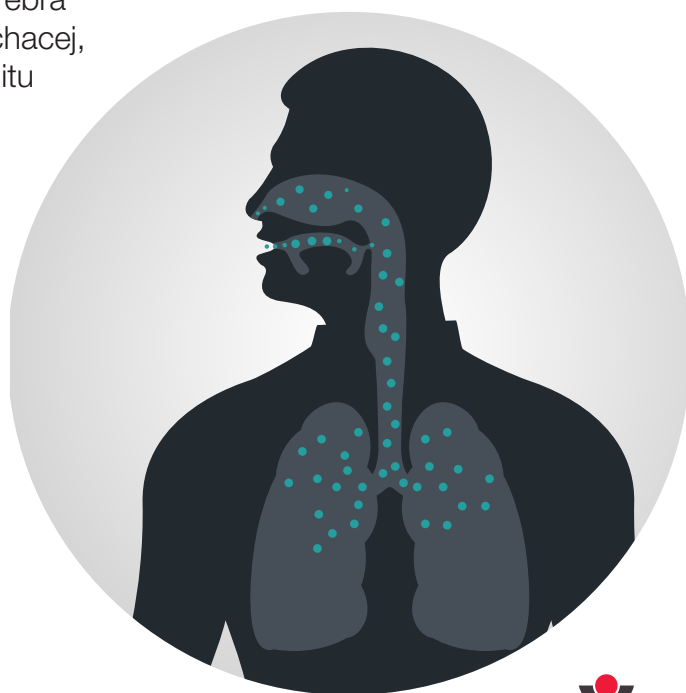
DEŇ

52.



Naučte sa správne dýchať

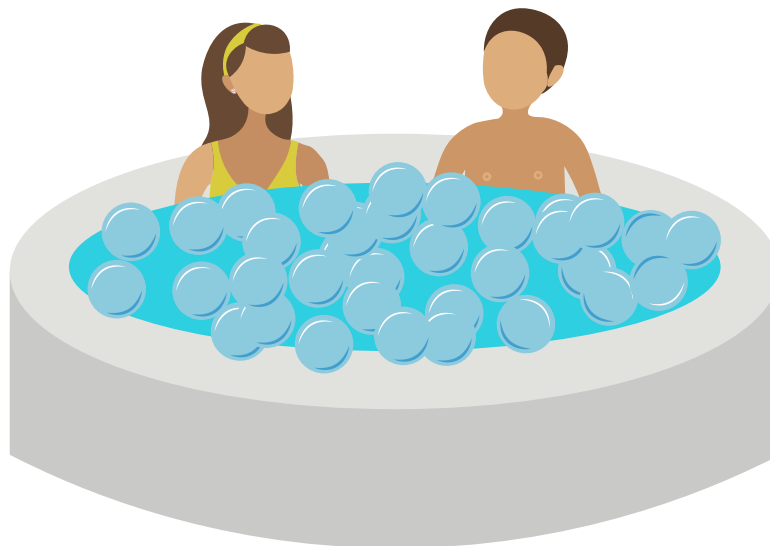
Správne dýchať dnes vie málokto. Všeobecne možno povedať, že veľa ľudí dýcha plytko a tzv. horným dýchaním. Pri tomto štýle dýchania sú preťažované pomocné nádychové svaly v oblasti krku a ramien. Ich preťažením dochádza k blokáde ramien v hornej polohe a šije. Pri správnom dýchaní by sme mali dýchať hlavne bránicou. Pri nádychu by sa mali dolné rebrá rozšíriť do strán. Bránica má, okrem dýchacej, aj posturálnu úlohu – zabezpečuje stabilitu trupu. Spočiatku sa na dýchanie sústreďte. Dýchajte zhlboka, pričom výdych by mal byť dlhší ako nádych. Ramená nechajte v pokoji, nedvíhajte ich.



Zájdite si do vírivky

Doprajte vašim preťaženým svalom čas od času luxusnú regeneráciu vo vírivke. Dnes si môže ktokoľvek z nás do jakuzzy zájsť prakticky kedykoľvek, tak prečo to nevyužiť? Teplá voda, spoločne s masážnou vodnou tryskou, je skvelou relaxáciou a odbúrava stres.

Vírivka sa využíva najmä v prípade chronických a pretrvávajúcich ťažkostí. Jej výhodou je hlavne pôsobenie tepla na veľké plochy. Pamätajte však na to, že by ste vo vírivke nikdy nemali tráviť viac ako 20 minút súvisle.



DEŇ
53.



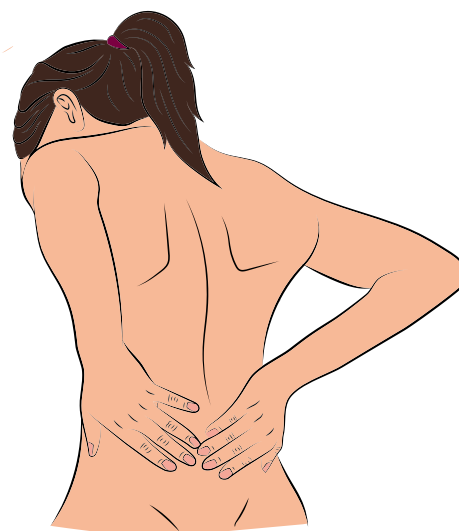
Tip doktora Stavca

Zápal močových ciest je problém, ktorý trápi častejšie ženy ako mužov. Aj keď nejde o závažné ochorenie, je veľmi nepríjemné v tom, že sa môže opakovať. Dokáže byť tiež dosť bolestivé a často je sprevádzané bolesťou, vystreľujúcou do chrbta. Je to preto, že obličky i močový mechúr sú zásobené nervovými vláknami z rovnakej časti miechy ako niektoré svaly a väzy bedrovej a dolnej hrudnej chrbtice. Takáto bolesť nás potom vie pekne potrápiť. Nikdy preto nezanedbávajte prevenciu ani prípadnú liečbu.



Urobte si automasáž

Pri náhlej bolesti chrbta si môžete pomôcť aj automasážou. Dodržujte presný postup tak, aby ste si neublížili. Nájdite si voľný kút, kde vás nebude nikto rušiť. Posadte sa, ruky si dajte do pása tak, aby palce smerovali dopredu na brucho. Prstami podopierajte bedrá a bruškami prstov krúživými pohybmi jemne masírujte celú plochu bedier. Následne si ruky položte na bedrá dlaňami nadol, prsty smerujú nadol. Jemne krúživými pohybmi prehmatajte celú oblasť a pokúste sa nájsť miesto, kde cítite napätie, bolesť alebo zatuhnutie. Pokračujte v krúživých pohyboch a postihnuté miesta skúste rozmasírovať pohybom, ktorý pripomína miesenie. Ak ucítite bolesť alebo vám začne byť automasáž nepríjemná, prestaňte a navštívte radšej odborníka.



DEŇ
54.





Správne pracovné stereotypy

Správne pracovné stereotypy šetria chrbát a minimalizujú bolesť vášho chrbta.

X



✓



1.

Pri každej podobnej činnosti nestojte s nohami rovno, ale snažte sa stáť s jednou nohou vpredu a druhou vzadu. Takto môžete prenášať váhu na nohy a šetriť si chrbát pred zbytočným zaťažovaním. Nezabudnite na vystretý chrbát.

X



✓



2.

Majte pracovnú dosku dostatočne vysoko, aby ste nemuseli ohýbať chrbát. Pri varení, žehlení alebo umývaní riadu si môžete dať pod jednu nohu podložku.

X



✓



3.

Pri každej podobnej činnosti nestojte s nohami rovno, ale snažte sa stáť s jednou nohou vpredu a druhou vzadu. Takto môžete prenášať váhu na nohy a šetriť si chrbát pred zbytočným zaťažovaním. Nezabudnite na vystretý chrbát.

X



✓



4.

Pri dvíhaní napríklad prepraviek, vriec alebo iných ťažkých predmetov si vždy čupnite.

Chrbát držte vystretý a záťaž dvíhajte nohami, nie chrbtovými svalmi.

Všimnite si, ako je zaťažená dolná časť chrbta v rôznych situáciách

Najviac zaťažená je dolná časť chrbta, ak zdvíhame bremeno zo sedu, druhé najväčšie zaťaženie predstavuje zdvíhanie zo stoja. Ďalej je to nesprávny sed, a to ak sa posadíte na okraj stoličky a následne sa opriete o opierku.

Až 150-percentnou záťažou je predklon s ohnutým chrbátom.

Aj správny sed zaťaží dolnú časť chrbta na 140 %.

Nasleduje vzpriamený stoj. Najmenšou záťažou je dolná časť chrbta v ľahu na chrbte a s podloženými nohami do pravého uhla.

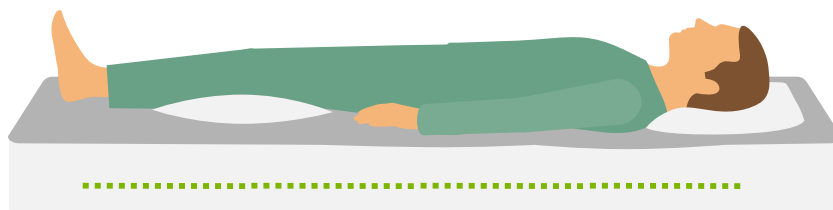


DEŇ
56.



Aj spať treba správne

Náš chrbát pracuje aj v spánku. Naučte sa spať na chrbte, prípadne naboku a pokúste sa vyvarovať polohy na bruchu.



DEŇ
57.



Uvoľnite stuhnuté svaly

Na rýchlu úľavu od bolesti sú účinné prípravky s obsahom éterických olejov (silíc) a ich zložiek vo forme krému na lokálne použitie. Účinná kombinácia gáfru a éterických olejov z rozmarínu, levandule a klinčeka zlepšuje prekrvenie v mieste bolesti a pomáha pri bolestiach pohybového aparátu.



DEŇ
58.



DEŇ

59.



Doprajte si masáž ako súčasť komplexnej liečby

Liečebný účinok masáže poznali už starovekí Egypťania, Číňania aj Rimania. V Európe sa rozšírila vďaka Švédovi P.H. Lingovi v prvej polovici 19. storočia. Cieľom masáže je priaznivo ovplyvniť chorobný proces a ním vyvolané zmeny, prípadne predchádzať vzniku chorôb. Klasická masáž je sústava – systém masážnych hmatov, ktoré vykonáva masér na tele pacienta. Jej opakovaním uskutočňuje určitý liečebný zámer.

Masáž má účinok:

- A.** Miestny – odstraňuje povrchové zrohovatené vrstvy kože a normalizuje napätie kože. Zvyšuje prekrvenie masírovaných tkanív, čím sa odstraňujú látky, vyvolávajúce únavu. Zlepšuje ich výživu aj svalovú činnosť.
- B.** Vzdialené účinky masáže sú sprostredkované reflexne – zlepší sa činnosť hlbokých tkanív a orgánov.
- C.** Celkový účinok mení – upravuje vegetatívnu rovnováhu, vnútorné prostredie. Má celkový upokojujúci alebo povzbudzujúci účinok na telo.



DEŇ

60.

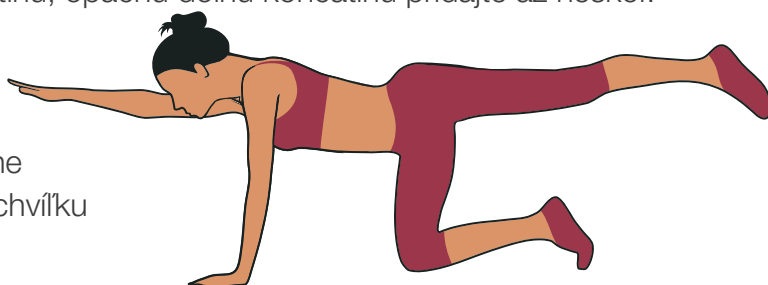


Tip na cvik: Ako posilniť stred tela, ruky a nohy zároveň?

Vyskúšajte tento balančný cvik. Urobte vzpor kľačmo, ruky si dajte zhruba na šírku ramien. Zdvihnite zároveň pravú ruku a ľavú nohu a vytiahnite sa za nimi. Neprehýbajte sa, hlavu majte v predĺžení chrbtice a brucho stiahnite dovnútra. Dýchajte pomaly a s výdychom končatiny vráťte do východiskovej polohy a následne ich vymeňte. Zo začiatku zdvíhajte len hornú končatinu, opačnú dolnú končatinu pridajte až neskôr.

Cvičenie sa zdá jednoduché, no je náročné na koordináciu a správne držanie trupu.

Cvičenie robte pomaly, kontrolovane a plynulo. V konečnej pozícii vždy chvíľku zotrvaťte.



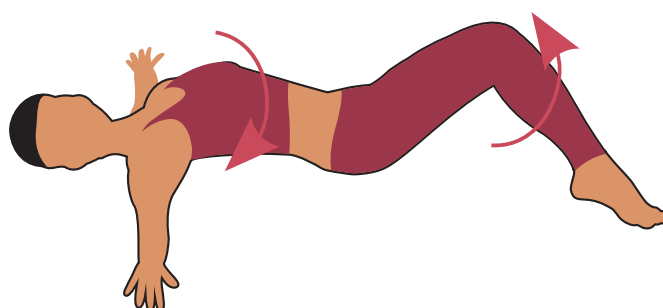
DEŇ

61.



Natiahnite si bedrovú chrbticu

Položte sa na chrbát, pokrčte nohy v kolenách a rozpažte horné končatiny. Chodidlá nechajte položené na podložke. Opatrne kolena spúšťajte na jednu stranu, hlavu otáčajte na druhú. Zostaňte chvíľu v polohe, keď máte kolena vytočené do strany a polohu niekoľkokrát predýchajte. Opakujte niekoľkokrát na obe strany.



Význam dlhodobej starostlivosti o chrbát

Starostlivosti o chrbát sa venujte dôkladne, žiadna povrchnosť. Zmenou prístupu prospejete nielen sebe, ale aj svojmu telu. Začnite nácvikom správneho držania tela. Správne držanie tela v stabilných ale aj dynamických polohách má totiž vplyv na pohybový aparát. Zaťaženie kĺbov je rovnomerne rozložené a svaly, ktoré ich obklopujú, sú v rovnováhe. Skúste sa dostať do dobrej kondície a poctivo ju udržiavať. Docielite tak vytvorenie pevného korzetu okolo chrbtice. Myslite na správnu dĺžku a výkonnosť svalov. Systematicky posilňujte svaly, ktoré majú najväčšiu tendenciu ochabovať – napr. svaly sedacie či medzilopatkové. Je to najlepšia prevencia ale zároveň liečba. Nezabudnite si zaobstarat' kvalitný rošt, matrac aj správny vankúš. Dôležitá je aj voľba stoličky pri pracovnom stole.

Liečba bolesti chrbta

Kľúčom k liečbe je porozumenie príčiny bolesti, s ktorou sa stretávame. Jedine po tomto porozumení budeme schopní aplikovať správnu liečbu. Nikdy bolesť neignorujte. Je signálom, že robíte niečo zle. Bolesť je v podstate volaním o pomoc. Bolesť chrbta sa delia (podľa toho, ako dlho bolesť trvá) – bez ohľadu na miesto výskytu – na akútne a chronické. Akútna bolesť je krátkodobejšia a potrápi vás niekoľko hodín či dní, výnimočne až pár týždňov. Ak bolesť trvá dlhšie ako 3 mesiace, ide o bolesť chronickú. V extrémnych prípadoch môže trvať aj niekoľko rokov a jej príčinou býva viac faktorov. V liečbe je najdôležitejšie zvládnuť akútnu bolesť, to znamená, aby úľava nastala do 6 – 8 týždňov, aby bolesť neprešla do chronickej. V tom prípade je už liečba zložitejšia a náročnejšia.

Riešením je dôkladná starostlivosť

V dnešnej dobe máme tendenciu s ničím sa nezdržiavať. Výsledky chceme rýchlo, najlepšie hneď. Vziať si liek proti bolesti je samozrejme jednoduchšie ako zmeniť svoj prístup -zmeniť spôsob sedenia, pracovať na držaní tela a začať pravidelne cvičiť a športovať. Ak trpíte bolesťou je ale tiež dôležité všeobecne zvýšiť prah bolesti. K tomu slúžia vitamíny skupiny B. Predovšetkým vzácne trio B₁, B₆ a B₁₂, ktoré pri bolesti chrbta prináša možnosť rýchlejšieho účinku a zníženie dávok nesteroidných protizápalových analgetík na polovicu pri zachovaní rovnakého protibolestivého účinku a umožní tak celkové skrátenie liečby. Pre dosiahnutie potrebného liečebného efektu, teda ovplyvnenie bolesti vitamínmi skupiny B, je nutné užívať tieto vitamíny vo vysokých dávkach. Tieto vysoké dávky pacientovi garantuje len liek, nie výživový doplnok.

Chce to čas!

Chrbát potrebuje komplexnú starostlivosť, ktorú mu musíme dodať, ak chceme, aby bol naozaj zdravý. Musíme pamätať na to, že táto starostlivosť má byť dlhodobá – to znamená, že musí trvať aspoň tri mesiace, aby bola naozaj efektívna. Dlhodobým procesom je aj regenerácia a výživa poškodených nervov a svalov. Pamätajte, že aj tu platí pravidelne užívať vysokodávkované vitamíny B₁, B₆ a B₁₂ dostatočne dlhú dobu (zvyčajne niekoľko týždňov).

DEŇ
62.

Skúste nordic walking

Nordic walking, čiže severská chôdza, má u nás každý rok čoraz viac priaznivcov. Ide o zdravú dynamickú chôdzu so špeciálnymi palicami, ktorá má na naše zdravie mnoho pozitívnych účinkov vrátane zlepšenia kondície. Najviac to spoznáme práve na kĺboch a chrbte. Z začať s nordic walkingom možno kedykoľvek, v každom veku, počas celého roka. S príchodom zimy na nás navyše z každej strany útočia bacy a vírusy, a tak by sme mali imunitu podporovať, ako sa len dá. Vyrazte s partiou priateľov do prírody na prechádzku, vybavte sa nordicwalkingovými palicami a užite si príjemne strávený deň. A ak sa rozhodnete tomuto pohybu venovať pravidelne, určite si na prvú hodinu prizvite lektora, ktorý vám vysvetlí základy správneho pohybu pri nordic walking.

DEŇ
63.

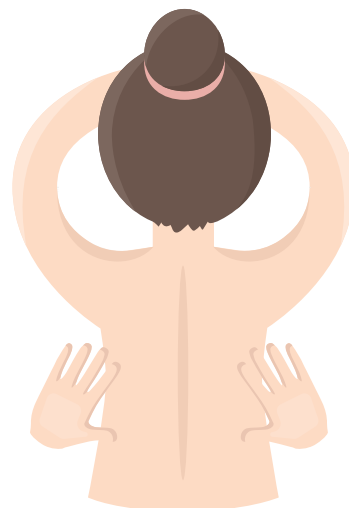
Vyskúšajte extrakty plodov papriky

Kapsaicín je látka obsiahnutá v čili papričkách a už po stáročia užívaná ako pomocník v boji proti bolesti. Krém s obsahom kapsaicínu ošetrí preťažené svalové partie – zahreje, uvoľní, zmierni bolesť pri chronických bolestiach chrbta.

DEŇ
64.

Vyberte si správneho maséra

Vybrať si správneho maséra nemusí byť vždy ľahká úloha. Profesionálnych masérov je veľa a každý ponúka rozdielne techniky aj kvalitu práce. Rolu hrá isto aj to, koľko budete platiť. „Nenechajte sa však zlákať nízkou cenou, darčekom zadarmo alebo lúbivým ezoterickým rozprávaním na facebookovom profile a radšej si vopred preverte jeho recenzie. Všeobecne možno povedať, že masér s dlhodobou praxou, ponúkajúci rozsiahlu škálu techník, disponujúci kladnými recenziami a férovou cenou, bude zrejme ten pravý. Nakoniec budete musieť predsa len vyskúšať viac masérov a rozhodnúť sa podľa svojho uváženia,“ odporúča profesionálny masér Zbyněk Karbusický.



Vyskúšajte jogu

Joga je skvelý pomocník, ktorý vám pomôže spevniť vonkajšie aj vnútorné svaly, čo najmä vaša chrbtica určite ocení. A po čase zistíte, že ste vďaka nej získali pružné a pevné telo, ktoré zvládne i noc v stane alebo na gauči u kamaráta. Počas akejkoľvek jogy je najdôležitejšie lipnúť najmä na dvoch veciach – pravidelne dýchajte a nikdy necvičte, keď vás trápia bolesti. Dýchanie je počas cvičenia jogy to najdôležitejšie. Joga často môže pri bolestiach chrbta pomôcť viac než klasické cvičenia. Preto neváhajte a porozhliadnite sa po kurzoch jogy, ktoré sa organizujú vo vašom okolí, určite ich bude veľa.

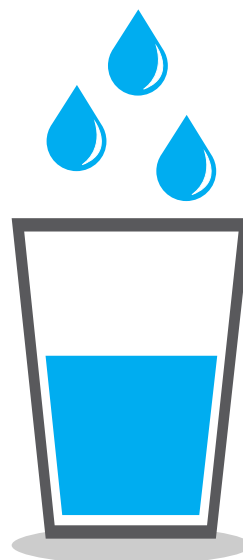


DEŇ
65.



Dodržiujte pitný režim

Únava, bolesť hlavy, nepríjemne zapáchajúci dych, popraskané pery, priberanie na váhe – tým všetkým sa vás telo snaží upozorniť na to, že málo pijete. Niekedy sa objavia len niektoré príznaky, inokedy ich je celý rad. Ale vedeli ste, že aj bolesťou chrbta sa môže telo snažiť upozorniť vás na to, že má nedostatok tekutín? Chrupavky a kĺby sú z veľkého percenta tvorené vodou, preto, pokiaľ ňou nie sú dostatočne zásobené, začnú sa o seba trieť – a to môže viesť práve aj k bolestiam chrbta.



DEŇ
66.



Prvá pomoc pri bolesti chrbta

Foam roller alebo penový valec má za úlohu pomôcť nájsť presné miesto, kde bolesť pramení, kde vás to tlačí alebo ťahá. Foam roller toto miesto jemne premasíruje, čo vedie k aspoň čiastočnému uvoľneniu bolesti. Tak ako pri každom cvičení, aj pri naťahovaní majte na pamäti, že môžete ísť len do miernej bolesti, rozhodne nie za jej hranicu. Ľahnite si na chrbát, pokrčte kolená a nechajte spodky chodidiel na zemi. Ruky spojte za hlavou a jemne si nimi hlavu podopierajte, lakty nechajte rozťahnuté do šírky. Foam roller si položte pod chrbát na miesto, kde vás to tlačí alebo ťahá a ľahko valcom rolujte. Ucítite okamžitú úľavu.



DEŇ
67.



DEŇ
68.

Na masáž nechodte, ak...

Je dôležité uvedomiť si, že pod pojmom „masáž“ sa skrýva mnoho techník, ktoré s telom pracujú rôznymi spôsobmi a rôzne intenzívne. Tiež je potrebné zohľadniť odborné znalosti a skúsenosti maséra a predovšetkým váš celkový zdravotný stav. „Určite by som neodporúčal masáž v prípade akútneho poúrazového stavu, pri vyskočenej platničke alebo ak je na to podozrenie, ak trpíte osteoporózou v pokročilom štádiu alebo chronickým ochorením chrbtice, ako napríklad Bechterevovou chorobou. Ide však len o osobný prístup a zohľadnenie vlastných schopností – pacienti s Bechterevovou chorobou sa napríklad v kúpeľoch bežne masírujú,“ hovorí profesionálny masér Zbyněk Karbusický. „Ak by ste sa chceli nechať namasírovať od niekoho z rodiny, radšej si to rozmyšlite. Človek neznalý anatómie by vám mohol skôr uškodiť a taká „amatérska“ masáž môže mať aj nepríjemné následky,“ dodáva Zbyněk Karbusický.

DEŇ
69.

Korčuľujte sa správne

Postavenie tela pri korčuľovaní a jeho pohyby sa od bežného postavenia tela veľmi líšia. Korčuliar sa obvykle nachádza v predklone a so zaklonenou hlavou, aby mohol sledovať, čo sa deje na ceste pred ním. A práve vtedy dostáva najviac zabráť oblasť krčnej a bedrovej chrbtice. V oblasti bedrovej chrbtice a panvy je to aj bedrový sval (musculus iliopsoas), ktorého skrátenie, v spojení s nedostatočnou funkciou hlbokého stabilizačného systému, má za následok bolesť chrbta. Predsunuté postavenie hlavy má zase za následok preťažovanie trapézového svalu, čo vedie k bolesti v oblasti šije. Preto, ak je naším cieľom niekoľkokrát za rok sa prejsť na korčuľoch a nie vyhrať in-line preteky, mali by sme dbať na to, aby sme jazdili pokiaľ možno v čo najviac vzpriamenom postavení, a tie najviac namáhané svaly pravidelne naťahovať, najviac pred jazdou, ale najmä po nej.



Tip na cvik: Posilňovanie brušných svalov

Položte sa na podlahu, pokrčte nohy, dajte si ruky za hlavu a predkloňte ju tak, aby sa brada približovala k hrudi. Zdvihnite sa po dolný okraj lopatiek. V pozícii vydržte 3 – 5 sekúnd. Opakujte 5x, postupne 10 – 15x. Nezadržujte pritom dych. Cvik je ešte efektívnejší, ak sa budete snažiť priblížiť lakťom k opačnému kolenu a striedať strany.



DEŇ
70.



Vstávajúte z postele správne

Svoju chrbticu šetríte aj pri vstávaní. Nikdy nevstávajúte prudko alebo „skokom na nohy“. Radšej pomaly pokrčte nohy do úľavovej polohy, pretočte sa na bok, spustite nohy z postele a s pomocou rúk sa posadíte do priamej polohy. Chrbát vám za to poďakuje.



DEŇ
71.



Petr Kott o práci fyzioterapeuta

Čo je podstatou práce fyzioterapeuta? Najprv je dôležité rozdeliť si fyzioterapiu na ambulantnú a lôžkovú na rôznych oddeleniach. Ak máme nemocnicu alebo iné veľké stredisko, fyzioterapeut rotuje. V praxi to potom vyzerá tak, že je napríklad 2 mesiace na ambulancii, 2 mesiace na lôžkovej neurológii, 2 mesiace na ortopedii atď. Na každom oddelení sa stretnete s inými diagnózami, a preto je nesmierne dôležité, aby každý fyzioterapeut dobre poznal rôzne choroby aj patológiu všeobecne.

Chcel by som sa na chvíľku pozastaviť pri intenzívnej starostlivosti (JIS), kde sa najčastejšie stretnete s ľuďmi, ktorí nezvládnu sami dýchať a majú tzv. tracheostómiu. Dýcha za nich ventilátor. Našou úlohou je týchto ľudí naučiť opäť dýchať, odvádzať hlien z pľúc, udržať a zvýšiť svalovú silu, udržať hybnosť v kĺboch a v podstate, ak sa ich stav zlepší, opäť naučiť chodiť. Toto je psychicky veľmi náročné, pretože pacientom často chýba motivácia a často si zvyknú na štandard,

ktorý je im poskytovaný a zlenivejú. Preto štúdium fyzioterapie obsahuje niekoľko semestrov psychológie. Toto som spomenul, pretože väčšina ľudí si stále myslí, že fyzioterapeut je jednoducho masér.

Verejnosti známejšia je skôr ambulantná fyzioterapia, kde má fyzioterapeut za úlohu zistiť príčinu bolesti, presne lokalizovať zdroj a spoločne s aktívnou spoluprácou pacienta tieto problémy eliminovať. Dnes už je fyzioterapia na takej úrovni, že riešime napríklad aj orgánové bolesti, ďalej klasicky mäkké tkanivá, nervy a kĺby.

Aký je rozdiel medzi fyzioterapiou a rehabilitáciou?

Rehabilitácia pochádza z latinského výrazu rehabilitatio, obnovenie. Týmto termínom je myslené obnovenie po všetkých zdravotných stránkach. To znamená, že pod rehabilitáciu spadá fyzioterapia, sociálna rehabilitácia, psychológia, ergoterapia či právna rehabilitácia.

Cvik s overbalom

Ľahnite si na chrbát a podložte si krčnú chrbticu, aby ste ju a jej svaly nepreťažili. Pod driekovú oblasť chrbta si vložte do dvoch tretín nafúknutý overbal. Zdvihnite jednu, potom druhú dolnú končatinu kolmo hore. V úvode sa snažte len udržať nohy v tejto pozícii. Čím viac nohy spúšťate k podložke, tým je cvik náročnejší. Postupne môžete pridať aj pohyby dolnými končatinami – unožte ich alebo „nožničkujte“. Ak „cítite“ brušné svaly, neobávajte sa. Cvik však pre vás nie je vhodný, ak vás bolí chrbtica či brušné svaly po docvičení.



DEŇ
72.



Podľa definície OSN je rehabilitácia proces, ktorého cieľom je umožniť osobám so zdravotným postihnutím, poškodeným úrazom, chorobou alebo vrodenou chybou, aby dosiahli a zachovali si optimálnu fyzickú, zmyslovú, intelektovú, psychickú a sociálnu úroveň funkcií, ako aj poskytnúť im prostriedky na zmenu ich života k dosiahnutiu vyššej úrovne nezávislosti.

Dnes sú slová rehabilitácia a fyzioterapia považované za synonymá – ale vidíte, že to tak celkom nie je.

Kedy sa má pacient snažiť nejaké boľavé alebo stuhnuté miesto na tele rozhýbať a rozcvičiť sám – a kedy sa má radšej hneď zveriť do rúk odborníka?

Táto otázka je veľmi komplikovaná a veľa kolegov so mnou pravdepodobne nebude



súhlasíť. Podľa môjho názoru ide čisto o sedliacky rozum. Ak pacient vie, že – dajme tomu – často fyzicky nepracuje a cez víkend pôjde pracovať napríklad do lesa, je jasné, že druhý, tretí, pokojne aj štvrtý deň ho bude všetko bolieť. Tu ide o bolesť, ktorú by som prirovnal k bolesti po prvom tréningu

v posilňovni. Vaše telo vám signalizuje, že ste to s tou fyzickou záťažou prehliadli, svaly teda bolia z únavy.

Pokiaľ ide o bolesť, ktorá vznikla nesprávnym pohybom alebo znenazdajky – nehovoríme o preležaní – je akútna, ostrá, páľivá, vyvoláva nechúť a pocit na vracanie, imobilizuje v bežnom živote, prejavuje sa opuchom, horúčkou, necitlivosťou atď., je určite nevyhnutné obrátiť sa na odbornú pomoc.

Vyberte si kvalitný matrac

Pri výbere sa sústreďte hlavne na tvrdosť matraca. Ak radi spíte na chrbte, kúpte si tvrdší matrac, pretože rozloží vašu hmotnosť. Ak preferujete spanie na boku, potom vyberte medzi stredne tvrdými až mäkkšími matracmi. A ak spíte na bruchu, siahnite po niektorej zo stredne tvrdých, ktoré zaistia, aby telo bolo vo vodorovnej polohe. V prípade, že sa celú noc prevaľujete a polohy striedate, siahnite skôr po tvrdších matracoch – tie poskytnú dostatočnú oporu pre telo i chrbticu. Dĺžka matraca by mala byť o 20 až 25 cm dlhšia ako je vaša výška, šírka potom minimálne 80 cm. Čo sa týka výšky, matrac musí byť vyšší ako rám postele, ideálna výška je preto 16 – 20 cm, tenké matrace sa rýchlo preležia.

DEŇ
73.



DEŇ

74.



Nahrievací bedrový vankúšik vám pomôže

Isto viete, že existujú nahrievacie náplasti, nahrievacie fľaše – ale počuli ste už o nahrievacom bedrovom vankúšiku? Ideálne sú také, ktoré sú plnené obilninami, napríklad pšenicom, ktorá dlho udrží teplo, a bylinkami, napríklad levandulou, ktorá vankúšik krásne prevonia. Vankúšiky sú mäkké, preto sa ľahko prispôbia tvaru tela. Stačí ich nahriať na kachliach, na slniečku alebo napríklad v rúre (aj v mikrovlnnej). Po nahriatí priložte vankúšik na bedrá a nechajte hriať – teplo príjemne prehreje a prekrví boľavé miesta, ktoré sa ľahšie uvoľnia a zrelaxujú.

Tip doktora Stavca

Určite ste už mnohokrát počuli, že sedieť s nohou cez nohu nie je celkom vhodný spôsob pre dlhodobé sedenie. Ak patríte medzi tých, ktorí tak vydržia sedieť väčšinu dňa, koledujete si o nepríjemné bolesti, a to nielen chrbta. Tento posed totiž vedie k rotácii panvy a následne aj chrbtice a môže zaťažovať časť medzistavcových platničiek a kĺby. Väčšie nebezpečenstvo však vzniká z utlačenia lýtkového nervu, ktoré môže spôsobiť oslabenie ohnutí nohy v členku a následne zakopávanie o vlastnú špičku nohy.



DEŇ

75.



Cvičte s loptou overbal

Overbal je malá, mäkká a ľahká nafukovacia lopta, s ktorou sa dajú ťahať, ale hlavne posilňovať rôzne svaly. Pri cvičení s overbalom sa aktívne zapájajú brušné, panvové, šijové a chrbtové svaly, fixuje sa chrbtica, spevňuje telo a zlepšuje jeho držanie. Overbal sa vždy nafukuje maximálne do dvoch tretín obsahu, väčšinou skôr na polovicu. Cvikov s overbalom nájdete na internete veľa. Môžete si ho pokojne vziať aj do práce a podoprieť si ním bedrovú časť chrbtice počas sedenia pri počítači či doma pred televízorom, alebo v aute. Citeľne tým uľavíte chrbtici.



DEŇ

76.



Tip na cvik: Sfinga

Ľahnite si na podložku na brucho a čelom k zemi. Pokrčte ruky, aby boli pod vašimi ramenami, predlaktia ležali na zemi a ruky smerovali dopredu. Nadvihujte hrudník, ramená a hlavu zatlačením dolného predlaktia do podložky. Hlavu udržiavajte v rovine chrbtice, aby ste sa príliš neprehýbali a nezaťažovali krčnú chrbticu. Týmto starým cvikom natiahnete chrbticu. Sfinga navyše stimuluje oblasti brucha a prospeje aj vášmu tráviacemu systému. Pozor, tento cvik nevykonávajte v prípade, že máte zúženie chrbticového kanála či poškodenie medzistavcových kĺbov.



Vyvarujte sa zaspávania pred televízorom

Asi každý si rád čas od času dopraje pohodlný relax pred pustenou televíziou, ktorý sa postupne zmení na driemanie a spánok. Je jedno, či televíziu sledujete z kresla alebo z gauča: ani jedno z nich nie je miestom vhodným na spánok. Počas zaspávania sa na televíziu neustále podvedome sústreďíte, hlava teda bude väčšinou smerovať k nej a nebude odpočívať v takej polohe, ktorú pre správny odpočinok potrebuje.

Ani si to nemusíte uvedomiť, ale nenazdajky môžete zaspať v takej neprirodzenej polohe, že sa vám telo po prebudení „odmení“ veľkými bolesťami. Vyčleňte si teda čas na sledovanie televízie, ale akonáhle pocítite, že na vás ide únava, buď si choďte uvariť silný čaj, alebo vyrazte na krátku prechádzku. Alebo sa choďte radšej natiahnuť do postele.



DEŇ
77.



Majte kvalitnú pracovnú stoličku

Pretože v sede trávime veľa času, je dobré dbať na kvalitnú pracovnú stoličku. Tá by mala spĺňať niektoré kritériá. Mala by mať nastaviteľnú výšku sedacej plochy, aby sme zachovali uhol 90 – 100 stupňov v kĺboch dolných končatín. Mala by byť otáčavá, aby sme nevybočili z tzv. pracovného trojuholníka (jeho stenami sú naše roznožené stehná v 45 – 90-stupňovom uhle). Vhodná je bedrová opierka. Rúčky stoličky by mali byť nastavené tak, aby naše ramená ostali uvoľnené, lakťe zvierali uhol 90 stupňov a aby ich výška bola v rovine pracovnej plochy stola. Na odľahčenie vášho chrbta môžete pod chodidlá použiť podložku.



DEŇ
78.



DEŇ
79.

Jarné práce v záhrade – „chlapské práce“

Aby ste si jarné práce v záhrade naozaj užili a dokonca si pri nich až oddýchli, myslite aj na svoj chrbát. Pri rýľovaní, práci s lopatou či hrabaní by mal chrbát zostať vždy vystretý a krčná chrbtica napriamená. Pri zohýbaní neohýbajte chrbát, ale pokrčte kolená – urobte podrep. Ak zdvíhate bremeno, rozkročte sa, prípadne predkročte jednou nohou vpred. Takto prenášate hmotnosť na dolné končatiny a šetríte chrbát.

X

DEŇ
80.

Zmeňte statické sedenie na dynamický sed

Ak pri práci v sede cítite únavu, nedokážete sa sústrediť na prácu, alebo vnímate preťaženie až bolesť chrbta, je vhodné presadnúť si na fitloptu. Aj tu je nutné zachovať zásady správneho sedu – to znamená, uhol kĺbov dolných končatín 90 – 100 stupňov, napriamená hrudná a krčná chrbtica, uvoľnené ramená a pravý uhol v lakťoch. Na fitlopte nesaďte viac ako 2 hodiny.

DEŇ
81.

Skúste detský drep

Pamätáte si, ako ste ako malí čupeli na pieskovisku či pri prehliadaní kamienkov na zemi, pri čakaní vo fronte, skrátka, kedykoľvek bola príležitosť? A vedeli ste, že tento takzvaný detský drep je skvelá poloha pre správne nastavenie panvy, pretiahnutie svalov, posilnenie stehien a uvoľnenie bedier? Napríklad vo Vietname, kde obyvatelia na bolesti chrbta trpia veľmi málo, čakajú ľudia v drepe napríklad aj v rade či na autobus. Ak vám to kolená dovoľia, skúste si čas od času drepnúť.



DEŇ

82.



Vyberte si dobrého fyzioterapeuta

Je veľmi dôležité, aby sa pacient u fyzioterapeuta cítil dobre, vedel sa uvoľniť a dôveroval mu. Fyzioterapia totiž zahŕňa, okrem iného, aj riadnu dávku psychológie. Dobrý fyzioterapeut vždy musí vedieť svojim pacientom vysvetliť, čo to vlastne bolí, prečo to bolí, ako to napraviť a čo robiť, aby sa to už nevracalo. Musí vedieť vysvetliť cviky a zaučiť pacienta k domácejmu cvičeniu. Je dobré zistiť si, aké má fyzioterapeut kurzy a akým spôsobom pracuje. Každý fyzioterapeut je totiž svojím spôsobom originálny a používa iné metódy. Najlepšia reklama a potešenie pre fyzioterapeuta je spokojný pacient, ktorý to povie ostatným.



DEŇ

83.



Vyskúšajte Päť Tibeťanov

Päť Tibeťanov je súbor niekoľkých cvikov a póz, ktoré sú pre naše telo veľmi prospešné, a to ako po psychickej, tak po fyzickej stránke. Ich pravidelné cvičenie bude pre vás veľkým prínosom. Celé telo sa zregeneruje, zlepši sa vaša kondícia a lepšie zvládnete problémy a trápenia každodenného života. Zároveň sa vám zlepši dýchanie, prehĺbi dych. Zrelaxujete sa a oddýchnete si. Toto cvičenie dáva veľký zmysel a nie je vôbec časovo náročné. Nečakajte však zázraky hneď zo začiatku. Trvá zhruba tri mesiace, kým sa očakávané výsledky dostavia.



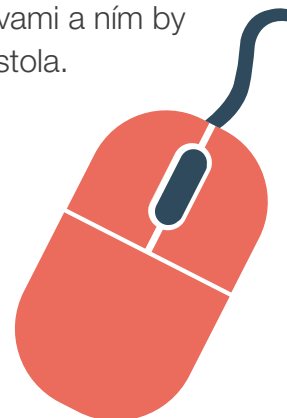
DEŇ

84.



Pri práci s myšou ruky zbytočne nenamáhajte

Prvým krokom pri práci na počítači je nastavenie monitora: medzi vami a ním by mal byť priestor 40 – 75 cm. Klávesnicu umiestnite ďalej od hrany stola. Ak ju máte vo vysúvacej zásuvke pod stolom, radšej ju vyberte. Ruky, visiace pri písaní vo vzduchu, sú náchylnejšie k syndrómu karpálneho tunela. Myš by mala ležať v jednej rovine s klávesnicou a zápästia v jednej línii s predlaktím – k tomu si môžete dopomôcť gélovou podložkou. Skúste tiež ruky striedať alebo pri problémoch vymeňte myš za špeciálne pero s podložkou, ktorá zastupuje obrazovku počítača. Niekoľkokrát denne si pocvičte – ruky zovrite do pästi a potom naširoko roztvorte prsty, akoby ste otvárali vejár.



Jazdite správne na bicykli

Bicyklovanie je dnes veľmi populárne. Tento šport je vhodný pre ľudí, ktorí majú ťažkosti s váhonosnými kĺbmi (bedrovými či kolennými). Odporúča sa aj na zlepšenie stavu kardiovaskulárneho aparátu. Jazda na bicykli má však tiež svoje pravidlá, ktoré neradno obchádzať. Zlý výber typu bicykla, nesprávny posed a technika jazdy majú obvykle za následok zhoršenie zdravotného stavu – bolesť chrbta. Aby sme chrbticu nezaťažovali, mali by sme byť vystretí a krčnú chrbticu držať vzpriamenú. Pevné by mali byť aj naše zápästia. Ak sa cyklistike venujete pravidelne a často, zaradte kompenzačné cviky pred jazdou, ale najmä po nej. Dobré je pridať doplnkový šport, najlepšie plávanie.



DEŇ
85.



Jarné práce v záhrade – „ženské práce“

Ak sadíte, resp. robíte niečo pri zemi, neohýbajte chrbát k zemi (hlavne nie dlhodobejšie). Aby ste si nepreťažili kolená, dajte si pod ne napríklad starú deku. Nezabúdajte na prestávky pri práci, respektíve pracovné činnosti striedajte. Na jar, kedy býva aj chladnejšie, si chrbát chráňte pred studeným vetrom, obzvlášť, ak ste sa spotili. Uviažte si napríklad okolo drieku sveter a na krk šatku. Nielenže vás ochráni pred chladom, ale aj spevnia najviac ohrozené časti chrbta.



DEŇ
86.



Plážový volejbal hrajte opatrne

Pohyb po piesku je veľmi zdravý, je to totiž nestabilný povrch a tak pri pohybe na ňom musíme viac zapájať hlboký stabilizačný systém chrbtice. Navyše sa chodidlo nohy musí povrchu terénu neustále prispôbovať, a tak sa zapoja aj svaly, ktoré pri chôdzi v pevnej obuvi nevyužívame. Preto nás pri hraní beach volejbalu môžu chodidlá spočiatku bolieť. Počas hry trávime veľa času v záklone sledovaním lopty. Preto si nezabúdajte, pred hrou i po nej, riadne natiahnuť svaly krčnej chrbtice.



DEŇ
87.



DEŇ

88.



Noste správnu veľkosť podprsenky

Najmä u žien s väčším poprsím môže byť dôvodom bolesti chrbtice alebo pľiec chybné zvolená podprsenka. Veľmi dôležité je zvoliť správnu veľkosť obvodu hrudníka, aby váha poprsia nezostávala iba na ramienkach, ale z väčšej časti bola držaná práve spodnou časťou podprsenky. Dôležitá je tiež dostatočná šírka ramienok, ktorá čiastočne rozloží tlak na ramená. Ramienka sa nesmú zarezávať ani škrtiť, aby nedochádzalo k zvýšenému tlaku iba na jedno miesto ramena. So správnym výberom podprsenky vám poradia v špecializovanom obchode s bielizňou, aj overené zdroje na internete.

Tip doktora Stavca

Bolesť chrbta často sprevádza aj zvýšená teplota, alebo horúčka. Je to preto, že pri infekčných ochoreniach dochádza k presiaknutiu mäkkých tkanív a niekedy aj svalových vlákien okolo našej chrbtice. V žiadnom prípade nepodceňujte poriadnu liečbu. Môže ísť o chrípku, ktorej liečba trvá omnoho dlhšie ako liečba obyčajného prechladnutia. Často môže byť aj komplikovaná.



DEŇ

89.



Pozor na niektoré športy

Na koordináciu, resp. dobrý pohybový stereotyp, sú športy, ako je squash, tenis či golf náročné. Zároveň pre chrbticu predstavujú jednostranné zaťaženie. Ak teda bojujete s bolesťami chrbtice, určite sa im vyhnite. Rovnako je vtedy hrozbou aj jazda na koni. Hlavne, ak ste len obyčajným nadšencom tohto športu, zrejme nemáte dostatočnú trupovú stabilitu. Nebudete v sedle pevní a chrbtu uškodíte.

Zo zimných športov je pre pohybový aparát najbezpečnejší beh na lyžiach. Pohyb dolnými končatinami je pri ňom kľavý, nehrozia otrasy, trup nie je nesprávne preťažovaný. Zjazdové lyžovanie je vhodné, najmä ak máte dobrý štýl, ak nemusíte príliš tlačiť na lyže a nepreťažujete svoje sily. Snoubording je náročný na celý pohybový aparát, pretože celé nohy sú pevne pripútané k doske, čím sa zväčšuje náročnosť na správnu prácu trupu.

Pokiaľ sa chcete nejakému športu začať venovať viac, poraďte sa s profesionálnym trénerom, prípadne s lekárom.



DEŇ

90.



Vysoký sed

Ak pracujete „za pultom“ napr. ako recepčný/á, ako predavačka, ale aj pri počítači, je vhodný sed na vysokej stoličke. Pri tomto sede ide takmer o stoj, a ten menej zaťažuje dolnú časť chrbta a váhonosné kĺby. Uhol medzi trupom a stehnami sa blíži k 180 stupňom. Tento sed môžete využiť aj v domácnosti (napr. pri žehlení alebo umývaní riadu).



Ste na konci!

Možno sa vám to zdá ako včera, no máte za sebou tri mesiace, počas ktorých ste venovali intenzívnu starostlivosť jednej z najdôležitejších častí ľudského tela – vášmu chrbtu.

Ďakujeme, že ste tých 90 dní so sprievodcom vydržali, že ste telu dopriali také dôležité vitamíny B₁, B₆ a B₁₂, že ste možno dali šancu novým veciam a vyskúšali si nové postupy, ktoré pomáhajú udržať váš chrbát zdravý. Ako sme v sprievodcovi spomenuli niekoľkokrát, starostlivosť o chrbát musí byť dlhodobá a dôsledná. Preto si sprievodcu nechajte niekde poruke a z času na čas si niektorý z cvikov zopakujte, alebo sa inšpirujte tipmi, ktoré ste mohli zabudnúť.

Gratulujeme vám k takému úspechu. Prosíme vás, nezabúdajte, že tri mesiace intenzívnej starostlivosti sú síce dôležitým krokom k zdravému chrbtu, ale aj po skončení tejto výzvy je nutné naň pravidelne myslieť a chovať sa k nemu tak, ako si zaslúži – po celý život.



Kalendár – 90 dní pre zdravý chrbát

Deň	Kombinácia vit. B ₁ , B ₆ , B ₁₂	NÁLADA	POCIT	POZNÁMKA	PRE DOKTORA
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					

Kalendár – 90 dní pre zdravý chrbát

Deň	Kombinácia vit. B ₁ , B ₆ , B ₁₂	NÁLADA	POCIT	POZNÁMKA	PRE DOKTORA
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.					
42.					
43.					
44.					
45.					
46.					
47.					
48.					
49.					
50.					
51.					
53.					
54.					
55.					
56.					
57.					
58.					
59.					
60.					

Kalendár – 90 dní pre zdravý chrbát

Deň	Kombinácia vit. B ₁ , B ₆ , B ₁₂	NÁLADA	POCIT	POZNÁMKA	PRE DOKTORA
61.					
62.					
63.					
64.					
65.					
66.					
67.					
68.					
69.					
70.					
71.					
72.					
73.					
74.					
75.					
76.					
77.					
78.					
79.					
80.					
81.					
83.					
84.					
85.					
86.					
87.					
88.					
89.					
90.					