


**BARBORA ZBRÁNKOVÁ (60)**

- Primářka rehabilitačního oddělení v Nemocnici AGEL Český Těšín, které vede 17 let.
- Od roku 2007 je ředitelkou této nemocnice.
- Rehabilitační léčbě se věnuje bezmála třicet let.
- Vystudovala všeobecné lékařství na univerzitě v Olomouci.
- Narodila se v Olomouci, s manželem žije v Třinci. Mají dvě děti a tři vnoučata.

# Ach,

# ta záda!

Máme fyzicky náročnou práci nebo při ní naopak hodiny sedíme. Jsme pod tlakem a mnohdy máme naloženo víc, než uneseme. Není divu, že nás bolí záda. A nejsme v tom samy. Trápí to čím dál tím víc žen, hlavně v produktivním věku. PŘIPRAVILA HANA HALFAROVÁ

**P**řed třemi lety mi bylo čtyřicet. Po dvou rodičovských jsem se vrátila do práce, začala v ní nezvykle dlouho sedět a hodiny denně sedím doteď. Svou bolavou kostrč jsem sice usadila do kvalitní židle, ale k ideálnímu vybavení pracovny ještě dost chybí. Co nestihnu napsat přes den s malými dětmi, doháním po nocích. Blížím se sendvičové generaci. Úzkostlivá starší máma a zároveň dcera, která má obavy o stárnoucí nemocné rodiče. Když se k vnitřnímu napětí přidá vnější stres, hned mi oba sednou za krk. Hýbu se míň než dřív, cvičím nepravidelně, bez vedení. A více či méně mě trápí záda. Poznáváte sebe nebo své kamarádky, které se v době covidové staly navíc domácími učitelkami a vychovatelkami?

Počet žen, kterým po čtyřicetce začaly potíže s páteří či velkými klouby (ramena a kyčlemi), stále roste. V posledních letech mezi nimi převažují ty, které pracují duševně a vsedě. Přitom nejméně každá třetí žena trpí bolestmi zad kvůli celkovému přetížení a vyčerpání z toho, co má na svých bedrech naloženo. „Bolavá záda jsou velkým tématem dnešních žen,“ potvrzuje hned na začátku našeho setkání Barbora Zbránková, primářka rehabilitačního oddělení a lékařka s pětaticetiletou praxí. A já vím, že jsem se do Nemocnice AGEL v Českém Těšíně vypravila za tou pravou.

**Stres, velký nepřítel**

Zatímco v devadesátých letech měla Barbora více starších pacientek s fyzicky náročnou prací, nyní jsou to hlavně ženy v produktivním věku, které často zaměstnávají hlavu na úkor těla. „Jsou pod tlakem na výkon a čas, pracují v mnohem větším napětí. Nedejbože doma po nocích dohánějí, co v kanceláři nestihly. Stres negativně ovlivňuje jejich tělo a degenerativní změny v něm jsou mnohdy horší než u fyzicky náročných profesí,“ popisuje lékařka.

Ač se mluví o pomyslné náloži na bedrech, mnohem dříve se její tíže – hlavně pokud jsme ve stresu – projeví v krčních partiích.

## Nemusíme být superhrdinkami, co vše zvládnou. Všude se nedá jet na plný plyn, protože život si pak vybere daň. Mysleme víc na sebe.

„Bolí mě hlava a krční páteř, jde mi to do ramen. Kolikrát nemůžu dýchat, jako bych měla v hrudi zabodnutou dýku,“ slychává v ambulanci. Je to naše záluďné podvědomí, které automaticky rozpojuje stresové svaly. Výsledkem jsou stažené trapézy, ramena vytažená nahoru, hlava vysunutá vpřed a jakoby zalomená vzad. Jsme ztuhlé a bolavé na dotek. A překvapivě nám při tom ochabují svaly na přední straně krku, až nejsme schopné vleže zvednout hlavu a „odkultit“ ji na hrudník.

„V tu chvíli si pacientka uvědomí, že jí zásadně nejde něco, o čem dosud ani nevěděla. A že už je to hodně špatné a je potřeba se sebou něco dělat. Vědomě a vytrvale. Když se pak vrátí po sérii procedur a řekne: ‚Bolí to pořád, i když ne tak strašně. Ale já už vím, jak cvičit, abych si ulevila. A dělám to pravidelně, protože pak je mi líp,‘ je to balzám pro moje uši i duši.“

**Začíná to dětstvím**

I když se potíže se zády objeví až po čtyřicetce, příčiny můžeme najít o desítky let zpět. Pokud se v dětství chováme ke svému tělu špatně, v dospělosti se nám to vrátí. Špatné pohybové návyky, které si s sebou neseme, souvisejí především s celkovou změnou životního stylu.

„Dříve děti neměly tolik přesně nalajnované pohybové aktivity jako dnes v kroužcích s jednostrannou zátěží. A když přijely na prázdniny k babičce, běhaly kolem potoka, po lese... Jejich pohyb byl pestrý, což vedlo ke stabilizaci těla, a jejich svaly pracovaly v harmonii.“

V úzce specializovaných kroužcích naopak odmala přetěžují konkrétní svaly i klouby. „Pokud nemají osvědčeného trenéra, tuhle zátěž si životem nesou dál. Bohužel se z ní tělo už nevzpa-

matuje a pohybové problémy se jen prohlubují,“ varuje lékařka.

**Sezení není věda, pohyb ano**

Při sedavém zaměstnání se často bez pohnutí soustředíme na monitor a zapomínáme kontrolovat své tělo. Víte, že už po dvaceti minutách dochází v našich „sedících“ buňkách k negativním metabolickým změnám? „Když sedíme stereotypně desítky hodin, chcít nechcít na to musíme reagovat i naše svaly,“ upozorňuje lékařka. Zásadní jsou správné

podmínky práce vsedě – vhodná židle, správná výška stolu, správné podložení klávesnice i myši a optimální umístění monitoru, abyste trup ani hlavu nemusely vytáčet. Neméně důležité je při sedavé práci dodržovat duševní hygienu – hlavně nesedět nepřetržitě, bez přestávky. „Je to tak jednoduché, a přesto to tolik lidí nedělá! Hodinu se soustřeďte na práci, pak vstaňte, protáhněte se, zajděte si pro pití... A můžete pokračovat,“ radí.

Tělu, které naopak necháme hodiny tuhnout v trvalém sedu,



### Příběh č. 1: Když vám někdo uleví od bolesti, je to štěstí

„Problémy s páteří mám od dětství, kdy jsem rychle vyrostla – skolióza páteře se objevila kolem dvanácti. Chodila jsem na rehabilitace a dvakrát jsem byla v lázních. Nic mě nebolelo, nic jsem neřešila... Problémy nastaly až s přibývajícím věkem, kolem padesátky. Rehabilitace ani lázně už nestačily, proti bolesti jsem dostávala léky, injekce, infuze, ale úleva byla vždy jen krátkodobá. Diagnostikovali mi vyhržlou ploténku a zúžený páteřní kanál – vše v oblasti beder s projekcí do pravé nohy. Celý život jsem pracovala v kanceláři. Já si na té bolesti prostě seděla a to se nedalo. Operovat mě tehdy chtěli až v krajním případě, prý s výsledkem nejistým. Rok jsem byla na nemocenské, pak v částečném invalidním důchodu a nakonec jsem šla do důchodu předčasného. Pravidelné rehabilitace a cvičení mi trochu ulevily, ale žádná sláva... Teď už třetím rokem chodím na cvičení pro zdravá záda a pánevní dno. Změny na páteři jsou už nevratné, to vím. Ale když posiluju a protahuju ty správné svalíky, pomáhá mi to. Bolesti nemívám tak často, mnohdy mi pomůže jen udělat to správné protažení. Na rady cvičitelky Jitky Moulisové si vzpomenu několikrát denně. Když stojím na zastávce, srovnám nohy a dýchám do zadních žeber. Když si myju vlasy nad vanou, špulím praku. Když si čistím zuby před zrcadlem, rovnám ramena... Snad to nezvzní jako reklama na štěstí. Ale když vám někdo uleví od bolesti, štěstí to je.“

**Marie Suchanová, 66 let, v důchodu**

už nepomůže, že se pak téměř zrušíme aktivním sportem. To je mylná představa, na kterou upozorňovala loni ve Vlastě i psycholožka pohybu Steriani Elavsky. „Bez protažení někde hodinu budíme squash nebo běháme v parku, ale v hlavě nám pořád jede, co se dělo v práci. Nejme uvolněné a svalové změny nastartované při práci se jednostranným pohybem ještě zhoršují,“ varuje primářka.

„Proto ty rozevřené nůžky – více žen sice cvičí, ale přibývá těch, které mají bolesti?“ ptám se. „Přesně! Protože cviky provádějí špatně,“ zní jasná odpověď. Na internetu si můžeme najít stovky obrázků a videí, ale každý pohyb lze provést několika způsoby. A když si navykne me na špatný stereotyp, své problé-

## Nejméně každá třetí žena trpí bolestmi zad kvůli celkovému přetížení a vyčerpání z toho, co má na svých bedrech naloženo.

my tím ještě prohloubíme. „Proto je důležité, aby vás na začátku cvičení korigoval fyzioterapeut. A při sportu vedl osvědčený trenér, kterých našťastí přibývá. Mít vedení je prostě dobré – ať už ve fitku, při józe nebo na golfu, kde je mnoho rotačních pohybů.“

### Chůze je top!

Když se rozhodnete běhat, nejprve si o tom něco zjistěte. A pokud

si nejste jisté svým běžeckým stylem, raději chodte, doporučuje zkušená rehabilitační lékařka. „Víte, hodně pozoruju lidi, jak se hýbou, a vždycky si pro sebe říkám: „Jak může takhle stát, chodit, běhat?!“ Dost smutný obrázek je, když běží špatně, ale myslí si, že pro sebe dělají něco dobrého. Ale nejsem takový fanatik, abych je na ulici zastavovala: „Paní, takhle ne! Tím si jen ubližujete!“ Z neprofesionálních běžců, kteří si večer vyrazí zaběhat do parku, to prý umí opravdu málokdo.

Oproti tomu je chůze nejužitečnější pohyb, který pro nás byl vymyšlen, říká nadšeně milovnice horské turistiky. Je nám přirozená, a pokud si vybereme prostředí, ve kterém je nám dobře, pročítáme si a osvěžíme mysl, zesílíme svou vnímavost. Při delší procházce je ale potřeba ohlídat, aby se nám únava nezbortilo držení těla. „Mnoha pacientkám i pacientům říkám, že chůze pro ně není mimovolní pohyb, ale cvičení, u kterého musejí přemýšlet, jak správně jít.“

Zdravá chůze znamená chodit nejméně půlhodinu denně – to začnete i hubnout, rychleji než při běhu jednou týdně. Potřebujete mít dobré boty a správné držení těla: „Nejjednodušší je představit si, že visíte jako loutka za hlavu a tu vám někdo táhne směrem vzhůru. Celý zbytek těla se tomu podřídí. Hlava je vzpřímená, ramena jsou dole a nejsou ve vnitřní rotaci směrem dopředu, pánev je roztáčena. A už si to pěkně šlapu!“

### Naučte se dýchat

Ať už stojíme, jdeme, nebo běžíme, základem pro zdravá záda je mít zpevněný trup včetně svalů hlubokého stabilizačního systému. Teprve pak můžeme začít s dalšími aktivitami, aniž bychom si nepřírodně, až pa-

tologicky křivily páteř. „Jsou to hluboké svaly kolem páteře, ale také pánevní dno a bránice. Pracovat s nimi vás musí naučit fyzioterapeut, laicky to ani nejde,“ upozorňuje lékařka.

Práce s bránicí a vůbec správné dýchání je podle ní kapitola sama pro sebe: „Většina z nás to neumí, a tím myslím i lékaře a fyzioterapeuty, kteří se to mnohdy teprve učí.“ Co přesně znamená, že neumíme správně dýchat? Většinou dýcháme povrchně do horních plicních polí a ramen. Při takovém dechu používáme bránici v rozsahu milimetrů, přitom se může pohybovat až deset centimetrů!

„Když řeknu, nadechněte se, některé pacientky při tom jen zvednou ramena. Dýchají, jako by ani bránici neměly. Začínáme tedy tím, že je učíme dýchat do břicha a dolních žeber. Přijdou s bolestmi páteře a diví se, že se mají naučit správně dýchat. Ale z toho se opravdu musí vycházet!“ vysvětluje Barbora s tím, že bolesti celé hrudní páteře úzce souvisí právě se špatnými dechovými návyky.

### Lodičkové peklíčko

Milovnícím lodiček s vysokými podpatky se to nebude číst lehké, ale jejich letitým celodenním nošením si zaděláváte i na bolesti zad. „Já vím, jsou krásné a taky je miluju. Ale nosím je jen příležitostně, nikoli osm hodin denně. To je fakt peklo! Nemusíte se jich vzdát, jen je nosit s rozumem a v práci se přezouvat do pohodlných botek,“ radí lékařka.

V úzké botě se totiž svaly, které tvoří nožní klenbu, nemohou aktivovat a postupně ovedou. Svalová pružina přestane držet klouby a ty, na sebe namačkané, začnou artriticky degenerovat. Řečeno polopatě – když máte „umrtvené“ nohy, jak chcete mít zdravá záda?



## Příběh č. 3: Začala jsem více vnímat, co se v mém těle děje

„Před necelými čtyřmi lety jsem se rozhodla změnit povolání. Z učitelky a poté maminky na plný mateřský úvazek jsem se stala ženou sedící u počítače. Za stolet sedím přes osm hodin denně, málokdy jsem si udělala přestávku na protažení – v nejlepší případě jsem si zašla pro pití... Začala mě z toho bolet záda, masáž jednou měsíčně, byt úžasná, nezabírala. Po dvou letech sezón jsem se rozhodla nějak svému tělu pomoci, abych později neskončila s těžko napravitelnými bolestmi. Díky kamarádce jsem začala se cvičením Zdravá záda, chodím tam druhým rokem a změny jsem pocítila už během prvního roku. Začala jsem pozorovat uvolnění a změny v postavení těla při běžných činnostech – při jízdě autem i na kole, při věšení prádla a pleťi zahrádky a hlavně při práci u počítače. Nejen že vědomě vnímám, jak sedím, chodím a dýchám, ale začala jsem i více cítit, co se v mém těle děje při samotném cvičení. Je neuvěřitelné, jak mi i zdánlivě malé pohyby dají zabrat, a navíc cítím části svalů, o kterých jsem doteď ani nevěděla. Vytouženým bonusem je, že mě záda přestala bolet při práci u počítače. Jsem ráda, že stačí cvičit jednou týdně, abych necítila pnutí a bolest zad jako předtím. Jen když je nějaký výpadek cvičení, záda se probudí, a já vím, že je čas se svému tělu zase pravidelně věnovat.“

**Radka Chmelařová, 42 let, ekonomka**

„Jak vypadá vbočený palec, víme asi každá. I když tady hraje velkou roli genetika, jen na lodičky to svést nemůžeme. Když ho mají babičky, mívají ho v náznaku i vnučky už ve dvace-

ti. Mladé tělo je ale ještě hodně tvárné – pokud začnou cvičit a vytrvají klidně do padesátky, hodně tím zachrání,“ dává naději Barbora. Šířku nohy bychom ale měly respektovat

při nošení a koupí jakýchkoli bot. Abychom pak nebyly nemile překvapené třeba i kvalitními a drahými pohorkami, jako se to stalo i zkušené horalce: „Vybírala jsem je pečlivě, zkoušela dlouho. Limit jsem si dala deset kilometrů – šlo se mi dobře, ale pak se to zlomilo a měly v nich začaly strašně bolet nohy. Když se totiž svaly na plosce nohy unaví, klesne klenba, kterou drží, a noha se jakoby rozplácne. Musela jsem si holt koupit jiné boty, mnohem širší v příčné klenbě.“

### Nebuďte superženy!

„Když ráda pozorujete lidi, jak stojí či chodí, poznáte, jak kráčeji svým životem?“ zajímá mě na konci našeho rozhovoru. „Žena, která pociťuje úzkost a něco ji drtí, se sevrně choulí do sebe. Hlavu mívá svěšenou před osou trupu, ramena schoulená, záda kulatá. Naopak žena, která jde spokojeně a s radostí vstříc životu a jeho dobrodružství, má hlavu vzpřímenou, ramena rovná a celou osu páteře napříměnou.“

Spokojeně a bez drtící bolesti chceme jít i žít všechny. Podle Barbory můžeme začít tím, že si pod vedením fyzioterapeuta vytvoříme a správně osvojíme cvičební sestavu, která nám přinese úlevu. Cviky si rozdělíme do několika desetiminutovek denně, abychom je zvládaly dělat pravidelně.

„Není nutné cvičit hodinu každý večer, kdy už padáme

únava. Vždyť to by byl jen stres navíc, který bychom si naložily! Další mylná představa je, že se musíme převlékat do cvičebního úboru nebo mít doma tělocvičnu.“ Velkou úlevu přinesou i zcela minimální, ale plně vědomé pohyby, někdy jen aktivace svalů. Můžeme je dělat kdekoli a nikdo ani nepozná, že právě cvičíme.

Kromě cvičení bychom se měly snažit nést na zádech co nejmenší břímě, zamýšlí se Barbora nad vzkazem čtenářkám: „Nemusíme být superhrdinkami, co vše zvládnou. Super v práci, supermatkami, supermanželkami, superkamarádkami... Všude se nedá jet na plný plyn, protože život si pak vybere daň. Mysleme víc na sebe. Život nekončí v padesáti ani šedesáti. Můžeme si ho užít podstatně déle. Ale svým sebeobětováním si ho výrazně zkracujeme.“ ●

**TÉMATU SE BUDEME VĚNOVAT I V PŘÍŠTÍM ČÍSLE. NAJDETE V NĚM ROZHOVOR SE ZKUŠENOU LEKTORKOU ZDRAVÉHO POHYBU JITKOU MOULISOVOU. POVÍDALI JSME SI TAKÉ O TOM, JAK JÍ POHYB ZMĚNIL ŽIVOT PO RODINNÉ TRAGÉDII.**

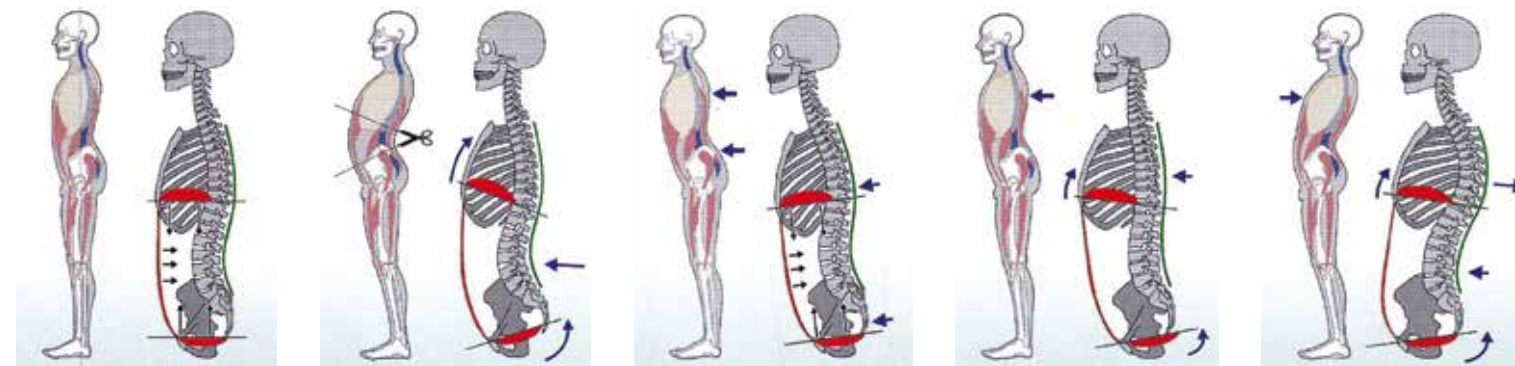


## Příběh č. 2: Jsem na sebe hodnější, ať moje tělo ještě vydrží

„Silnou skoliózu páteře mi diagnostikovali už v dětství. Povinná cvičení a rehabilitace mě strašně nudila. Mnohem radši jsem měla gymnastiku, později v dospívání výrazový tanec. V šestnácti jsem začala s jógou, vydržela mi až do prvního porodu ve dvaceti. Pak jsem porodila druhé a třetí dítě. Ve dvacetiletosti jsem začala znovu tančit, tentokrát street dance závodně. Tři tréninky týdně, víkendová soustředění, soutěže – pohyb mi opravdu nechyběl. Zároveň jsem si držela a držím stejnou váhu, kolem padesáti kilo. Se svou ortopedickou diagnózou bych měla trpět bolestí celý život, ale potíže začaly, až když jsem založila firmu. Několik let jsem pracovala až šestnáct hodin denně včetně víkendů. Když se k tomu přidaly neshody s manželem, teď už bývalým, bylo vymalováno. Často stačilo se jen ráno protáhnout v posteli a páteř se mi zablokovala tak, že jsem se nemohla hýbat i tři dny v kuse, jen přes bolest. Bylo toho na mě moc, na bedrech jsem nesla příliš mnoho... Trvalo léta, než jsem si dala říct a začala lépe naslouchat svému tělu. Už jsem moudřejší a řídím se byt jen jemnými signály. Méně pracuji, více spím. Každý den cvičím svou kombinaci protahovacích a posilovacích cviků, ráno si dávám ledovou sprchu, zdravě jím, a když jsem unavená, odpočívám. Chodím do přírody, občas si zaběhám a stále tančím. Jsem na sebe prostě hodnější, aby moje tělo ještě vydrželo. Ať s ním můžu do hor a na všechna místa, která ještě toužím vidět.“

**Barbora Kuchařová, 44 let, realitní makléřka**

## Postoj a držení těla – nastavení páteře, hrudníku a pánve



**Optimální držení těla:** páteř napříměná, hrudník umístěný nad pánví, horizontální postavení bránice, pánev v neutrální poloze

**Syndrom rozevřených nůžek:** otevření hrudníku vzhůru, šikmé postavení bránice, vyšpulení zadku, naklonění pánve vpřed

**Předsunutě držení:** osa hrudníku a pánve je paralelní, nedostatečné napřímění na kyčlích způsobuje předsunutí celého trupu vpřed

**Předsunutě postavení hrudníku:** otevření hrudníku vpřed a vzhůru, proti pánvi je postaven vertikálně – jak se říká, prsa v Aši, zadek v Košicích.

**Postavení s hrudníkem za pánví:** hrudník je vůči pánvi posunutý vzad, zatuhlá, až nepohyblivá hrudní kýřosa (vyklenutí)