

Jóga pro zdravá záda



Pokud vás pobolívají bedra z přílišného posedávání, případně i postávání v práci, cítíte, že ztrácíte hybnost a pružnost těla či byste jen rádi kompenzovali vrozené vady páteře, může se stát jóga výbornou terapeutickou pomůckou...

Pročítáme-li si rozvrhy v jednotlivých jógových studiích, stále častěji se v nich objevuje lekce Jóga pro zdravá záda. Není složité si z názvu vyvodit, na kterou část těla se budete během této praxe zaměřovat. Co bychom si měli připomenout je, že tyto lekce mají především preventivní charakter, a v žádném případě bychom jimi neměli nahrazovat odbornou rehabilitaci. Platí tedy, že pokud vás pobolívají bedra z přílišného posedávání, případně i postávání v práci, jste tu správně. Trpíte-li však potížemi dlouhodobějšího charakteru, máte kvůli tomu zdravotní omezení, nebo jste již dokonce absolvovali i nějaký lékařský zákrok, je na místě se obrátit na odborného lékaře nebo terapeuta.

Zdravá páteř není rovná, ale má geneticky naprogramované fyziologické vychýlení. Díváme-li se na lidskou páteř z boku, vidíme, že v oblasti krku je patrné vyhloubení (tzv. krční lordóza), v oblasti hrudníku vyhrbení (hrudní kyfóza) a v bedrech opět vyhloubení (bederní lordóza). Toto je zdravé (fyziologické) zakřivení páteře, které má za úkol jako pružina tlumit běžné nárazy při chůzi a běhu. Páteř se nám během růstu formuje. Proto je nejdůležitější dbát na prevenci a správný vývoj páteře především u dětí, kdy je ještě lepší možnost nesprávné postavení páteře ovlivnit a napravit. Čím déle se páteř degeneruje, tím hůř se budeme obtíží zbavovat. Mezi nejčastější příčiny bolestí zad a špatného držení těla patří nedostatečný pohyb, obezita, jednostranné přetěžování v této oblasti, nevhodné pohyby a špatné stereotypy. Lekce jógy pro zdravá záda má za úkol udržovat přirozenou pružnost páteře, případně se pokouší vám tuto pružnost vrátit. Snaží se vás naučit správnému držení těla při chůzi a každodenních činnostech tak, aby vás záda již nebolela.

Začít můžeme tím, že se rovně postavíme - pozicí hory (tádásana). Nastavme se správně do pozice tak, abychom měli ucho, rameno, kyčel a kotník nad sebou. Chodidla jsou rovnoběžná, nepatrně od sebe vzdálená. Rozložíme je stejnoměrně po podložce a zafixujeme do země. Zlehka přizvedneme celou přední stranu těla a současně směřujeme k podlaze uvolněnou zadní částí. Hlavu držíme zpříma, brada mírně zasunutá. Zkontrolujte si v duchu každý sval a ptejte se, zda je uvolněný, zrelaxovaný, zda se v poloze cítíte pohodlně. Je možné, že si objevíte nějaké místo, které vás trochu táhne, a pocit kvůli tomu není zcela komfortní. Nevadí, věřím, že pravidelným praktikováním jógy se dá leccos napravit.

Povězme si nyní ve zkratce o nejčastějších onemocněních, která naši páteř ohrožují - skolióza,

hyperlordóza a hyperkyfóza.

Skolióza

Skolióza je onemocnění páteře, které se nejčastěji objevuje u dětí a dospívajících. Jde o patologické vychýlení páteře do strany. Její korekce je dlouhodobá a ne zrovna příjemná záležitost. Uhýbá-li některý z obratlů do strany, mluvíme o skolióze (tvar obratlů je změněn). Je-li zatím tvar obratlů v pořádku, ale svaly táhnou či rotují obratle nesprávným směrem, jde o skoliotické držení. Skoliotické držení není pevné a dá se snadněji léčit.

Doporučují se rotace s prvotním vytažením páteře do „dálky“ (za temenem hlavy), případně rotace z lehu na zádech, kdy přitáhneme jedno koleno k hrudníku a přetáčíme přes tělo na jednu stranu, hlavu na druhou. Do rotace jdeme s výdechem. Necvičíme přes bolest.

Hyperlordóza

Také tímto onemocněním trpí mnoho lidí, a to především v mladém věku. Jedná se o prohnutí páteře, nejčastěji v oblasti beder, dopředu. Může se vám zdát, že člověk trpící hyperlordózou má bederní oblast prohnutou a jeho hýždě jsou nepřirozeně vyšpulené. Bederní lordóza může být zvětšená z více důvodů. Vždy to však má za následek (může to být i příčinou) oslabení břišních svalů a zkrácení svalů v oblasti beder.

Vhodné jsou hlavně cviky do předklonu, v nichž je nutné soustředění se na zapojení břišních svalů a protažení svalů kolem bederní páteře. S výdechem vždy vtahujete pupík k páteři a bránci jemně vzhůru do hrudníku. Není nutné mít při hlubokých předklonech (vestoje – „čáp“ i vsedě – „kleště“) propnuté dolní končetiny, nevdí mírně pokrčená kolena. Chodidla jsou přitážená do flexe (fajfky). Propnutí kolen přijde postupně. Neopomíejme také posílení břišních svalů s následnou kompenzací zad např. v poloze dítěte.

Hyperkyfóza

Mezi nejčastější příznaky u lidí trpících abnormální kyfózou je vzhled vadného držení těla s výrazným hrbem na zádech, tedy ohybem v horní části zad a ramen vysunutých vpřed (tzv. kulatá záda). Hrudník bývá až vpáčený, břišní stěna ochablá a vyklenutá, hlava vychýlená a předkloněná. Toto špatné držení těla je způsobeno zkrácením určitých svalů na přední a zadní části a oslabení svalů a vazů na zádech. Pokud jsou obratle v normálním tvaru, lze tuto zhoršující se kyfózu cvičením ovlivnit. Je třeba napravit porušenou rovnováhu na přední a zadní straně trupu. Nejčastější příčinou bývá delší pohyb v ohnuté pozici např. jízda autem, práce u počítače, spánek ve špatné poloze, zvedání předmětů, umývání nádobí, práce na zahradě...

Soustředíme se na cvičení pro správné držení hlavy, krku a ramen, cvičení pro správné postavení pánve, cvičení se středem úsilí v hrudní části páteře a mezi lopatkami. Pomáhají i dýchací techniky, kdy se naučíme otvírat hrudník, a zlepšíme tím postavení ramen a hrudní páteře. Důležité je začlenit cvičení ve všech možných pohybech a pozicích, včetně rotace, extenze a protažení.

- autor: Martina Horáková
- www.py-martina.eu
- zdroj fotky: Shutterstock.com