

Chronická bolest šíje - dvě časté příčiny, šest snadných cviků pro úlevu

- editor007 | 16. června 2024

SVĚT: Původ bolesti šíje často souvisí s funkčními vzorci, svalovou slabostí, nedostatkem pohyblivosti nebo nedostatkem stability a motorické kontroly.

V tomto seriálu se ergoterapeut Kevin Shelley zaměřuje na běžné problémy spojené s chronickou bolestí a na jednoduché cviky na posílení slabých svalů a zlepšení pohyblivosti kloubů, jejichž cílem je pomoci vám zbavit se bolesti.

Ať už jste celou noc spali v nepohodlné poloze, nebo jste se příliš dlouho dívali do mobilního telefonu, vaše krční svaly vám to pravděpodobně dají najevo.

Bolest šíje neboli cervikalgie je jednou z nejčastějších bolestí a čtvrtou nejčastější příčinou invalidity. Bolest šíje může velmi nepříznivě ovlivnit náš život.

Cvičení může pomoci snížit bolest, zvýšit pohyblivost a posílit krční svaly.

Kosti a svaly oblasti krku

Šíje, nazývaná také jako krční páteř, zahrnuje prvních sedm obratlů páteře.

Svaly krku jsou rozděleny do tří samostatných oblastí:

Svaly přední strany

Přední svaly leží podél přední části krku a pomáhají otáčet hlavou a ohýbat krk do stran i dopředu, například při pohledu dolů nebo do strany.

Svaly zadní strany

Zadní svaly leží podél zadní části krku a pomáhají vám natáhnout hlavu, když se díváte vzhůru.

Postranní svaly

Boční svaly leží po stranách krku a pomáhají otáčet hlavou ze strany na stranu, čímž usnadňují pohyby krční páteře.

Nejčastější příčiny chronické bolesti šíje

Ryan Garratt, chiropraktik a certifikovaný specialista na selektivní funkční pohyb, řekl deníku The Epoch Times, že jednou z největších skupin v jeho ordinaci jsou pacienti, kteří vyhledávají péči kvůli chronické bolesti šíje.

Ačkoli bolest může být natolik silná, že omezuje funkci a snižuje kvalitu života, nemusí vždy souviset se zásadním zdravotním problémem nebo diagnózou. Zdroj bolesti často souvisí s funkčními vzorci, svalovou slabostí, deficitem pohyblivosti nebo deficitem stability a motorické kontroly.

Funkční vzorce

Protože hlava tvoří přibližně sedm procent celkové hmotnosti těla, může nesprávné či špatné držení těla ovlivnit fungování zbytku těla. V systematickém přehledu bylo prokázáno, že nesprávné držení hlavy má významný vliv na svalovou aktivitu, dýchání, schopnost vnímat pohyb a ano, i na bolest krku.

Naše moderní kultura založená na technologiích významně přispívá k nárůstu chronické bolesti krku. Kvůli mobilním telefonům a počítačům tráví většina lidí každý den hodiny v opakujících se polohách, které mohou vyvolat nebo zhoršit bolesti krku.

Namísto pouhého soustředění se na špatné držení těla doporučuje Garratt upravit držení těla v průběhu dne a snažit se o plný rozsah pohybu.

Oslabení svalů

Svaly šíje mohou ochabnout v důsledku sedavého způsobu života nebo navyklého chování, které omezuje pohyb a cvičení šíje. Slabé krční svaly mohou vést k omezením pohybu, které umožňují vznik bolesti krku.

Naštěstí může sestava bezpečných, jednoduchých a praktických cviků pomoci snížit nebo odstranit bolesti šíje a zároveň pomoci udržet správné držení těla.

Běžná cvičení proti bolestem šíje

Cviky na krční páteř by se měly zaměřit jak na posilování, tak na pohyblivost. Garratt proto doporučuje izometrické cviky na posilování a stabilitu a cviky s rozsahem pohybu na pohyblivost krční páteře.

Izometrická cvičení napínají svaly, ale bez skutečného pohybu. Oblíbeným příkladem izometrického cvičení je prkno. V případě krku by se tyto cviky měly vždy provádět ve spojení s aktivními pohyby při cvičeních s rozsahem pohybu. Garratt doporučuje střídat tato cvičení tak, že se provede jedno kolo izometrických cviků a poté jedno kolo plného pohybu nebo cviků s rozsahem pohybu.

Cvičení na rozsah pohybu

Cvičení na rozsah pohybu zajišťují pohyblivost a umožňují posílení svalů v plném rozsahu pohybu. Pohyby krku by měly zahrnovat plný rozsah pohybu, ale nikdy by neměly přesáhnout práh nepohodlí.

Protahení šíje vleže na zádech

Kroky:

Lehněte si na záda na postel nebo stabilní stůl s hlavou zcela přes okraj.

Pomalou uvolněte hlavu a nechte ji klesnout směrem dolů.

Pomalou zvedněte bradu až k hrudníku nebo co nejvýše.

Vydržte 10 sekund.

Pomalou spusťte hlavu úplně dolů, na vteřinu se zastavte a poté začněte znovu zvedat.

Pohybujte se pomalu, oběma směry po dobu dvou sekund. Zkuste provést tři až šest sérií po 10 sekundách. Zpočátku možná zvládnete jen několik opakování, což je v pořádku. Při pohybu mějte ramena opřena o podložku.

Protahení šíje v předklonu

Kroky:

Lehněte si na břicho na postel s hlavou zcela přes okraj.

Pomalou uvolněte hlavu a nechte ji klesnout k podlaze.

Pomalou zvedněte hlavu co nejvýše a podívejte se přímo před sebe.

Vydržte 10 sekund.

Pomalou spusťte hlavu úplně dolů, na vteřinu se zastavte a poté začněte znovu zvedat.

Pohybujte se pomalu, oběma směry po dobu dvou sekund. Zkuste provést tři až šest sérií po 10 sekundách. Pokud zpočátku zvládnete jen několik opakování, pokračujte v nich, dokud nedosáhnete svého cíle.

Postranní protažení šíje

Kroky:

Lehněte si na bok na postel nebo na podlahu s hlavou na boku.

Pomalou uvolněte hlavu až dolů a nechte ji klesnout k podlaze.

Pomalou přitáhněte hlavu a ucho k rameni.

Vydržte 10 sekund.

Pomalou spusťte hlavu úplně dolů, na vteřinu se zastavte a poté začněte znovu zvedat.

Přetočte se na druhý bok a cvik zopakujte na druhé straně.

Pohybujte se pomalu, oběma směry po dobu dvou sekund. Zkuste udělat tři až šest sérií s desetisekundovými výdržemi. Možná zjistíte, že vaše hlava jde zpočátku více na jednu stranu než na druhou, což je běžné. Postupem času se snažte, aby pohyby byly na obou stranách stejné.

Izometrická cvičení

Izometrické cviky umožňují procvičovat svaly, aniž byste museli hýbat hlavou, což vám pomůže posílit svaly a zároveň se vyhnout potenciálně bolestivým pohybům.

Na pohyby příliš netlačte a věnujte pozornost tomu, co vám říká krk. Nesnažte se jít do bolesti nebo přes ni a zastavte se, kdykoli je to potřeba. Při všech těchto cvičeních mějte hlavu vzpřímenou.

Tlačení čelem proti dlani

Toto cvičení posiluje přední část krku a je prospěšné pro její vyrovnání se zadní části šíje.

Kroky:

Sedněte si vzpřímeně na židli, abyste byli stabilní.

Položte si jednu dlaň na čelo.

Zatlačte čelem do dlaně a rukou se braňte pohybu. Hlava by se neměla hýbat.

Tlačte proti odporu po dobu 10 sekund a poté uvolněte.

Provedte osm až 10 opakování a snažte se udělat tři až šest sérií.

Tento pohyb lze provádět vestoje nebo vsedě. Směr tlaku by měl být přímo dopředu, nikoli dolů.

Tlačení dlaně proti zátylku

Toto cvičení posiluje zadní část krku a podporuje správné držení krku.

Kroky:

Sedněte vzpřímeně na židli, abyste byli stabilní.

Položte si jednu dlaň na zátylek.

Zatlačte hlavu do dlaně a rukou se braňte pohybu. Hlava by se neměla hýbat.

Tlačte proti odporu po dobu 10 sekund a poté se uvolněte.

Provedte osm až 10 opakování a snažte se udělat tři až šest sérií.

Dávejte pozor, abyste neotáčeli hlavu ani doleva, ani doprava. Nos směřujte dopředu a tlačte rovně dozadu.

Tlačení dlaně proti spánku

Toto cvičení zvyšuje stabilitu krku a koordinaci při pohybech hlavy do stran.

Kroky:

Sedněte vzpřímeně na židli, abyste byli stabilní.

Položte jednu dlaň na stejnou stranu spánku.

Zatlačte spánky do dlaně a zároveň se braňte pohybu rukou. Vaše hlava by se neměla pohnout.

Tlačte proti odporu po dobu 10 sekund a poté se uvolněte.

Cvičení opakujte na druhé straně.

Provedte osm až 10 opakování a pokuste se udělat tři až šest sérií.

Dávejte pozor, abyste neotáčeli hlavu doleva ani doprava; nos směřujte dopředu. Je důležité, abyste se při tomto pohybu neuvolňovali a seděli co nejvíce vzpřímeně.

Kombinování cvičení s chiropraktickou péčí

Chiropraktická péče může být užitečným doplňkem cvičení, pokud jde o zvládnání nebo zmírnění bolesti šíje. Chiropraktický lékař může objasnit příčinu bolesti a poté provést zákrok na páteři, který může zlepšit pohyblivost a obnovit rozsah pohybu. V závislosti na vašich konkrétních problémech s krční páteří může chiropraktik přizpůsobit cvičební program speciálně pro vás.

Časopis International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health zveřejnil přehled 41 randomizovaných kontrolovaných studií, jejichž cílem bylo vypracovat účinná doporučení pro léčbu chronické bolesti šíje. Výzkumníci dospěli k závěru, že mezi nejlepší léčebné intervence u akutní i chronické bolesti šíje patří chiropraktická terapie a manuální terapie v kombinaci se cvičením.

Je důležité si uvědomit funkční vzorce, které mohou být příčinou běžných problémů s krční páteří, pravidelné cvičení však může posílit krční svaly a zajistit větší pohyblivost. Kombinace cvičení s chiropraktickou péčí může mít zásadní vliv na snížení bolesti krku a její prevenci.

*Pokud máte zdravotní problémy nebo problémy s pohyblivostí, poraďte se před zahájením cvičení se svým lékařem.

AUTOR: Kevin Shelley

Překlad: ET-CZ

[ZDROJ](#)