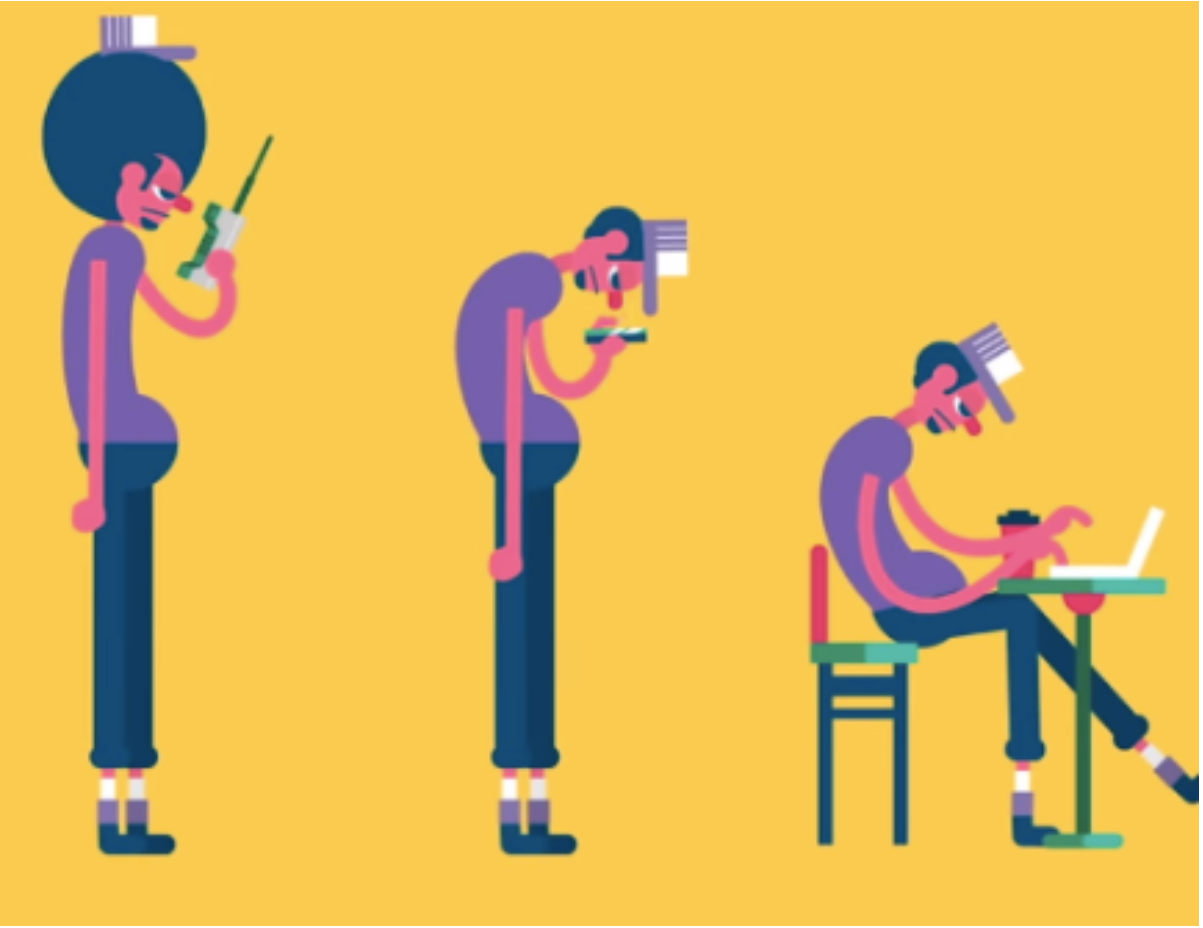
Bolest těla a napětí v mysli z pohledu fyzioterapeuta

Petr Zahradník

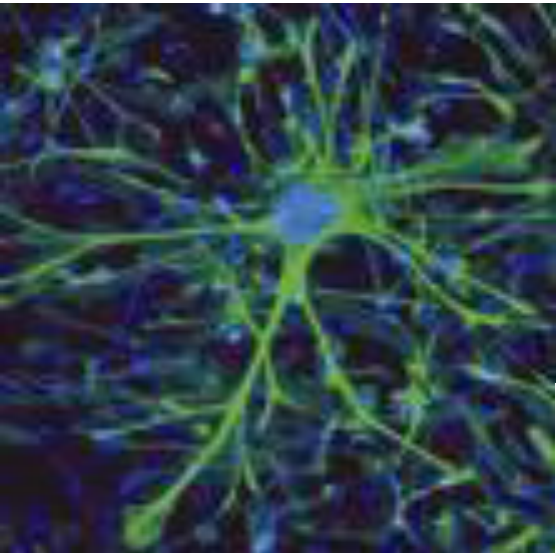
Obsah přednášky

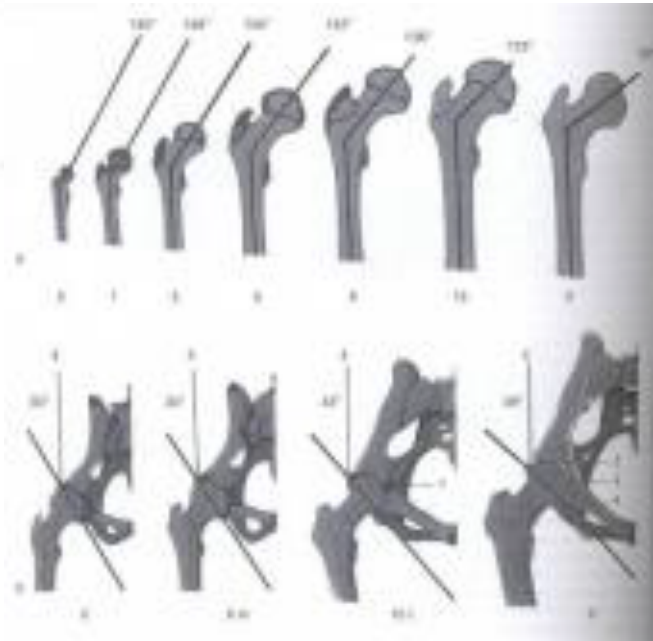
- Fyzioterapie - co to je, čím se zabývá a jak může člověku být prospěšná
- Vývoj držení páteře a zapojení svalů na těle
- Stabilizační systém páteře a napřímené držení
- Dýchání a jeho funkce pro člověka
- Svalové napětí a bolest - co nám říká a jak s tím nakládat
- Energie, psychosomatické obtíže
- Vnímání sama sebe a druhých

(Vývoj) Držení lidského těla



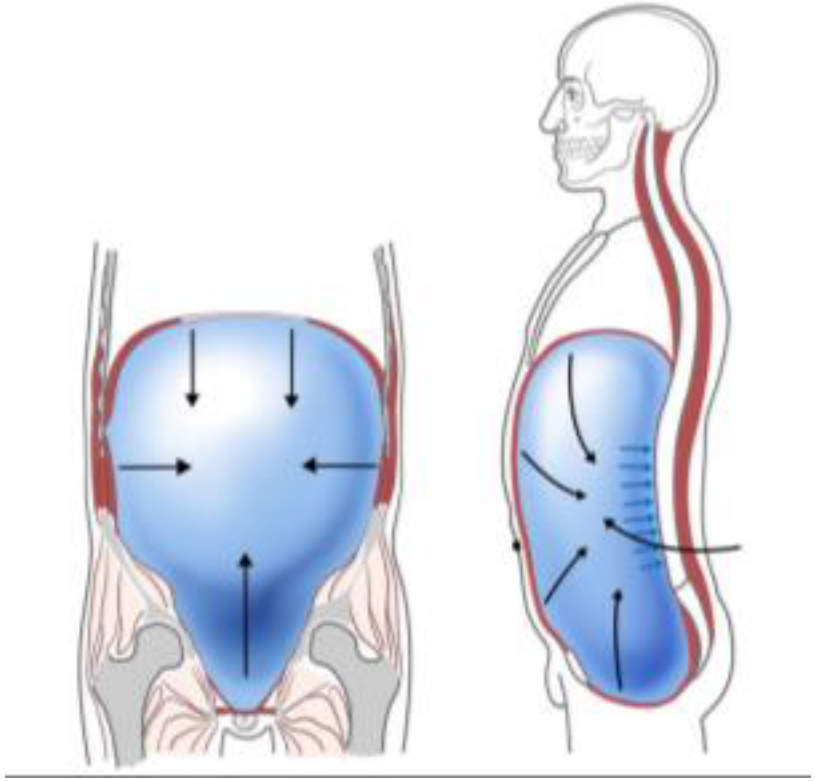
Neuro-anatomické vztahy



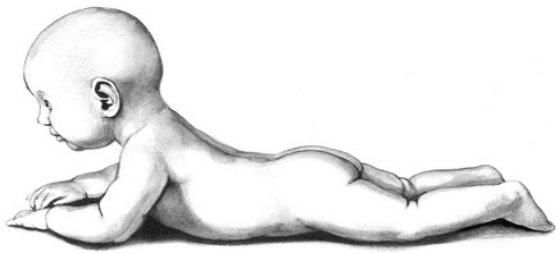


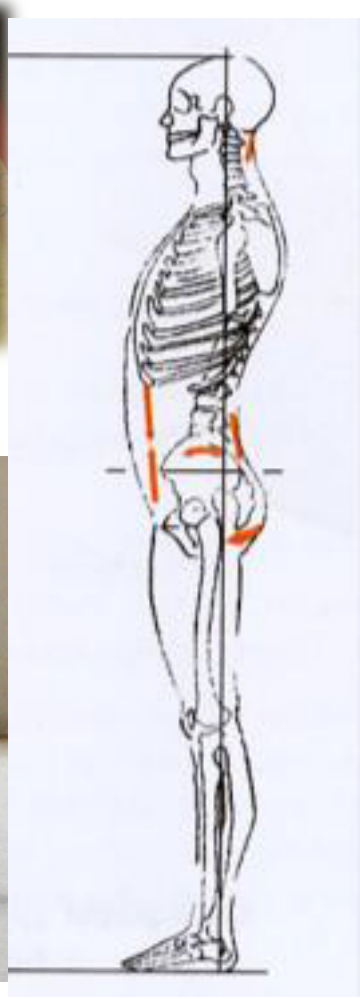
(Hluboký) stabilizační systém páteře

- Krátké svaly páteře
- Břišní stěna
- Bránice
- Svaly pánevního dna
- Hluboké flexory na krku



Co to je “správné držení páteře”?

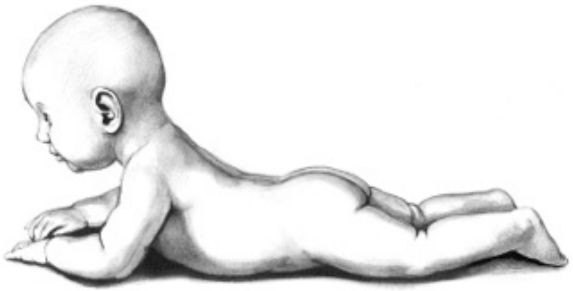




Co to je “správné držení těla a páteře”?

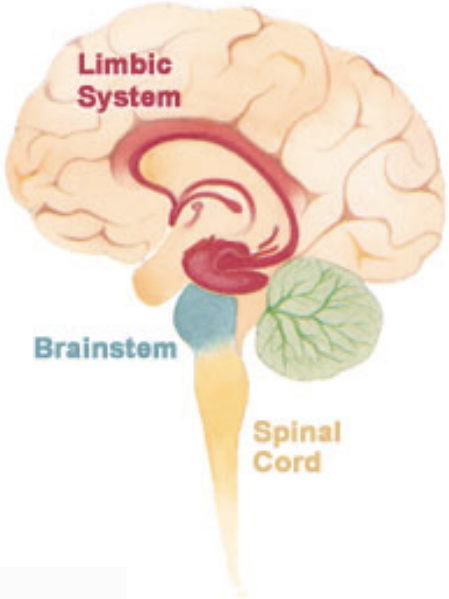
- Napřímené držení páteře
- Ideální a ekonomické zapojení svalů
- Vyvážená **spolupráce** svalových skupin
- Správné zatížení kloubů = nepřetěžování
- “páteř má radost”

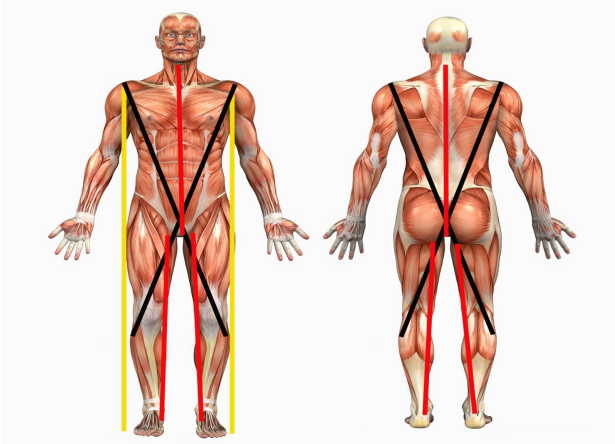
Kvalita vs. kvantita



Svalové napětí

- Proměnlivé napětí v kosterní (ale též hladké) svalovině
- Rezistence svalu nebo orgánu k napínání
- Reguluje ho zejména limbický systém (emoce, učení), mozeček (tonus, jemná motorika) a informace z venčí (senzorické vjemy)
- Tvoří nám “mapu” na těle

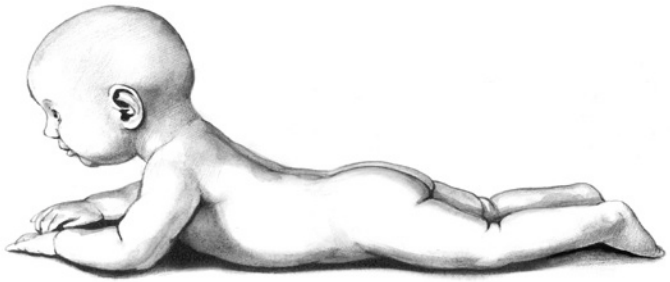




Svalové napětí

4.-6. týden

3 měsíce



- od 6. týdne zapojování svalů do “napřímení” páteře
- Vlivem únavy, stresu, napětí se tyto svaly povolují a naopak se aktivuje “schoulené” držení těla

Dýchání = vnímání vlastního těla

- Jeden z hlavních stabilizátorů páteře
- “optimalizuje” svalové napětí
- Reaguje jakékoli napětí (stres) v mysli
- Prostředek k relaxaci => krátkodobě zmírňuje pocit napětí (stresu) na člověka
- Rozvijí vnímání našeho těla

Dýchání

- = základní ukazatel fyzické i psychické pohody
- Dýchání nám ukazuje v jakém rozpoložení funguje jak naše tělo tak psychika -> proto je důležité při snaze o změnu začít (a skončit) u dechu, který má navíc důležitou stabilizačni funkcí pro páteř díky bránici
- Rozladění harmonie těla = rozladění dechu
- Pokud svaly budou fungovat dobře a budou dostatečně elastické, tak i dýchání bude správné
- Trénování celý den

Relaxace – aktivní přístup ke svému napětí

- *“Mnohem těžší je povolit než zatnout”*
- Můžeme relaxovat celý den
- Svaly mají rádi pohyb a uvolnění
- Udržovat si stále energii a sílu během dne
- Myšlenky – aktivní práce s nimi

Pohyb jako základní projev života

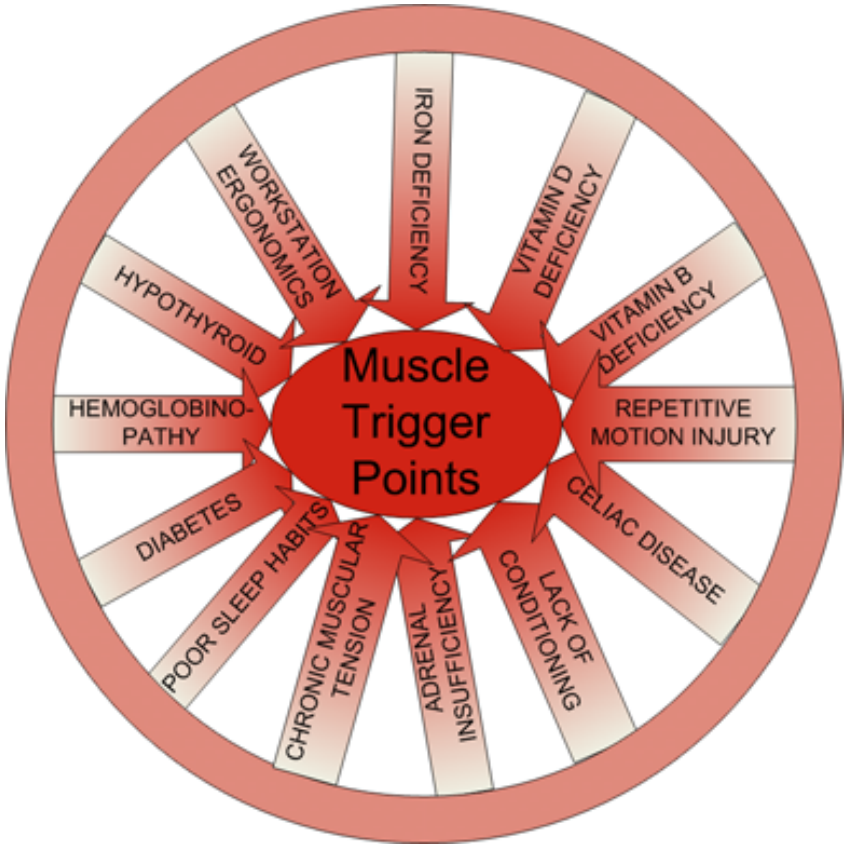
Pohyb jako základní projev života

- Pohyb = život
- Představa o pohybu a vnímání pohybu
- *“Hýbeme se buď málo, nebo špatně a pohyb se vytrácí nejen ze života, ale i z medicíny”*
- Narozdíl od zvířat jsme centrálně a anatomicky výrazně nezralí, několik let kostra a CNS dozrává => pohyb též
- Funkce CNS tvoří funkci svalu a funkce tvoří orgán
- Posturální funkce = držení těla v pohybu

Pohyb jako kompenzace psychické nepohody

- Dočasná úleva – odvedení pozornosti, vyplavení hormonů
- Menší vnímavost ke svému tělu
  - Neefektivní zapojování svalů
  - Přetěžování svalů a kloubů
  - Nebezpečí zranění
- Začarovaný kruh: zranění -> ortopedie -> (operační) léčba

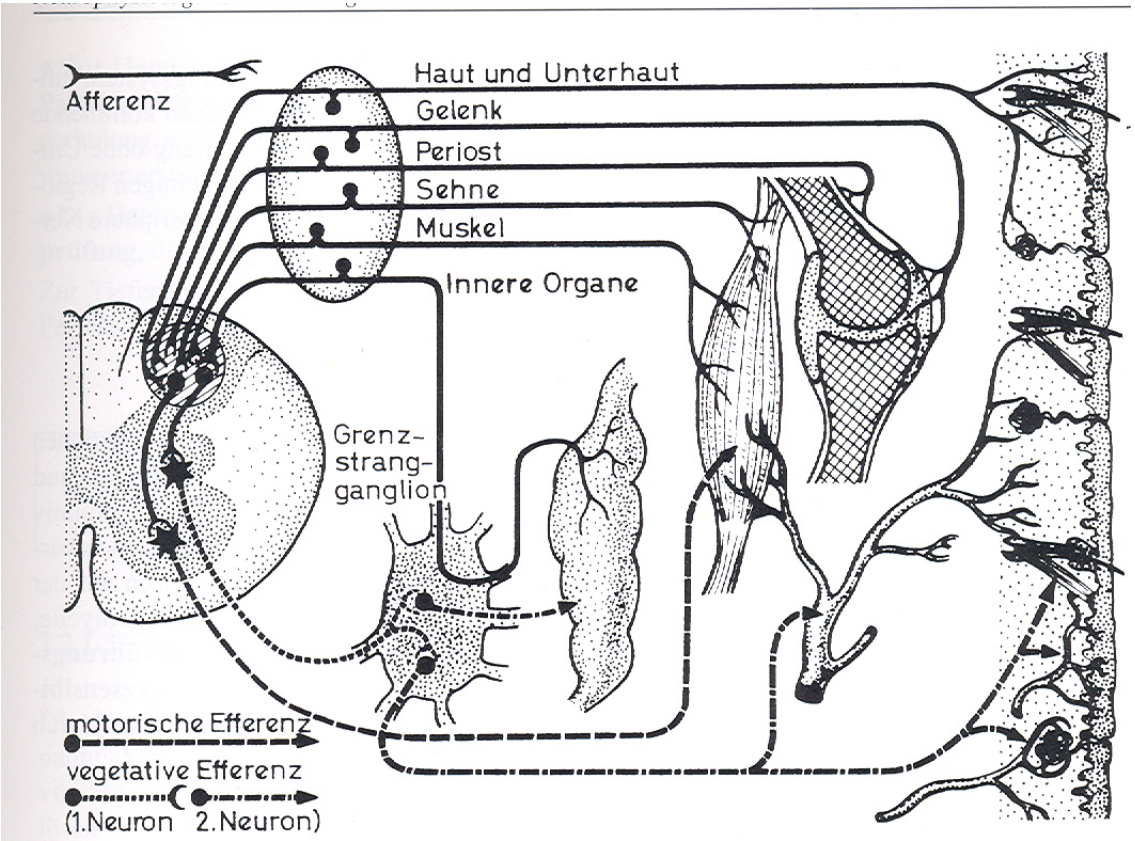
Svalové napětí – spoušťové body



Bolest

- Pokud se aktivně stavíme k problému a bolesti, tak si velice často dokážeme pomoci sami
- Příčinou často bývá vytrácení přirozeného pohybu
- Velký význam pro ochranu organismu
- Upozorňuje, že k poškozování dochází nebo by v nejbližší době mohlo dojít
- Je stimulem pro obranné reakce zaměřené na odstranění vnějších nebo vnitřních podnětů, které ji vyvolaly
- Myšlenky určují prožívání naší bolesti

Bolest


Afferenz
Haut und Unterhaut
Gelenk
Periost
Sehne
Muskel
Innere Organe
Grenz-
strang-
ganglion
motorische Efferenz
vegetative Efferenz
(1.Neuron 2.Neuron)

Energie

Energie

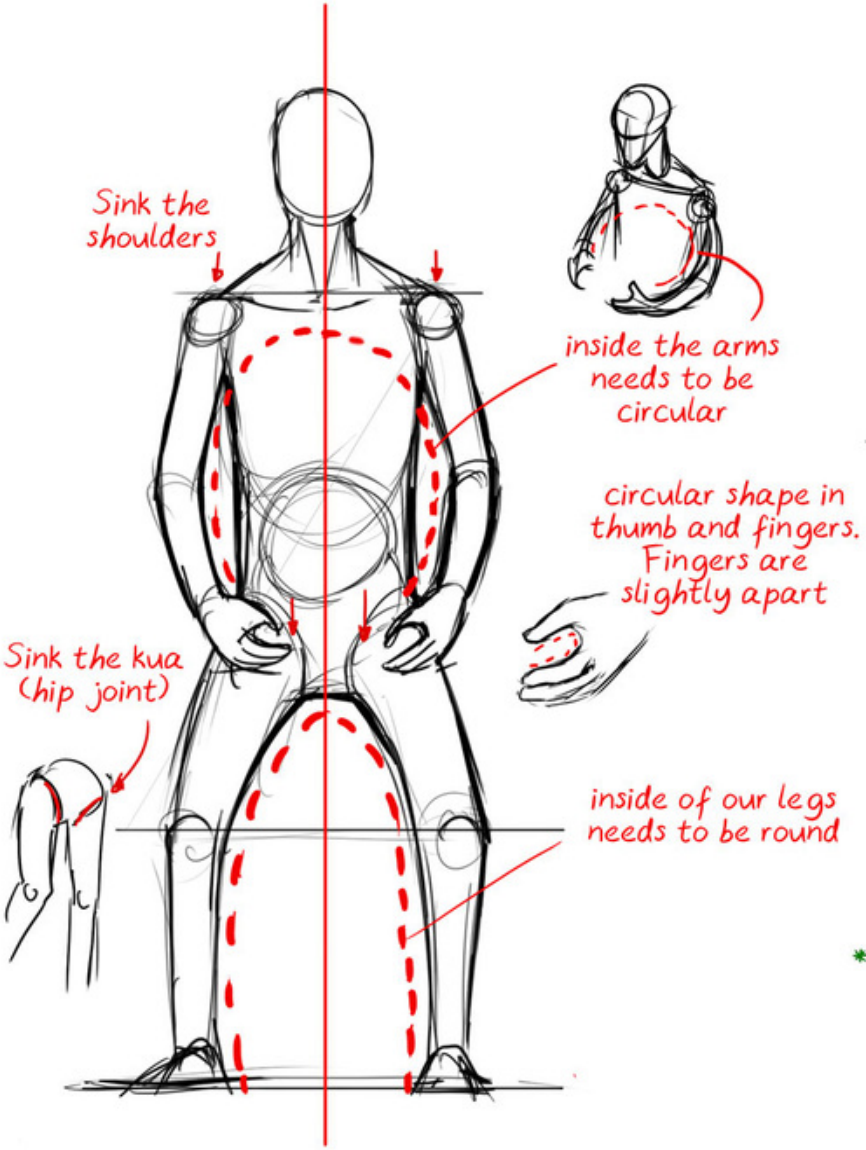
- Stephen Hawking = vítězství energie nad hmotou
- Vesmír = hmota + energie
- Myšlenka = největší zdroj/spotřebitel energie
- Prostředí – kolegové, příroda vs. betonový open office
- Strach = myšlenky, které nás ničí (př. celebrity)
- *“nemá-li problém řešení, netřeba mít starosti; má-li problém řešení, starosti jsou zbytečné.”*
- Lidi s depresí nemají chuť do života, nemají chuť žít, pracovat = nemají energii na žití
- Vzor v malém dítěti v radosti, energii, zvídavoti (dospělí – je blbé se zeptat)

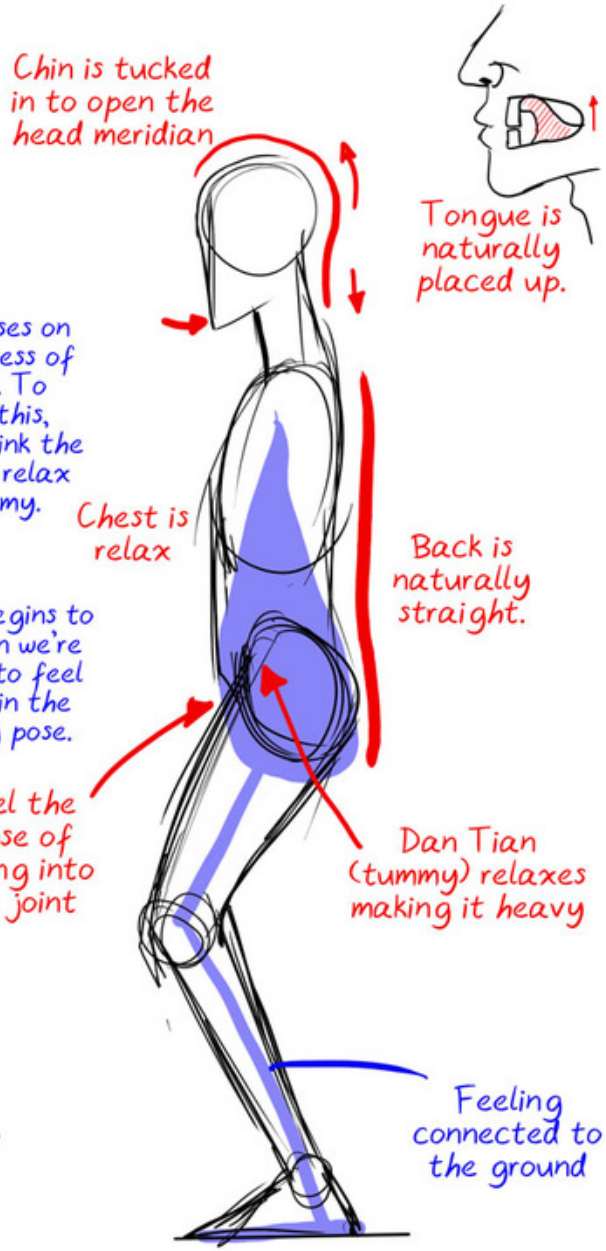
Stres a jeho vliv na tělo

Projevy

- Krátkodobé - fyziologické
  - Rychlé a mělké dýchání
  - Zrychlená tepová frekvence
  - Vyšší svalové napětí
- Dlouhodové – psychosomatické
  - Snížená vnímavost ke svému tělu a okolí – nebezpečí přetížení v práci, úrazu při sportu
  - Vyšší napětí svalů a měkkých tkání
  - Změna postavení hrudníhu
  - Bolesti zad, šíje,…
  - Bolesti hlavy
  - <u>“neumění” relaxovat a odpočinout</u>
  - Trávicí problémy, pálení žáhy, zácpy, …
  - energie?!?

Zhang Zhong (Standing Pose)





* Note: Relax the mind to relax the body.

8 nezvyklých příčin bolestí zad

- **1. Povalování na pohovce**
- **2. Kouření**
- **3. Bolesti břicha či ústní dutiny**
- **4. Deprese**
- **5. Nadměrná fyzická zátěž**
- **6. Infekce močových cest**
- **7. Osteoporóza, rakovina dělohy a další nemoci.**
- **8. Těžká kabelka**

Zdroj: novinky.cz; 2016

Mgr. Petr Zahradník
+420 606499696
petr.zahradnik@email.cz
www.petrzahradnik-fyzio.cz