

## Psychosomatika v Škole chrbta

### Mgr. Daniela Biščová

Ak, si rozložíme slovo psychosomatika dostaneme slová duša (psyché) a telo (soma). **Psychosomatika** sa zaoberá – vzájomným vplyvom psychických funkcií na organizmus. Túto tému som si vybrala zámerne, pretože u nás, nie je jej venovaná dostatočná pozornosť v profesionálnej a ani v laickej sfére. Stres aj psychosomatické ťažkosti zahlcujú celú spoločnosť. Vždy je však ľahšie hľadať ľahké medicínske riešenia, ako je neliečiteľná diagnóza a tabletky.



Chrbát, kĺby a svaly sú častým zdrojom bolesti. Každý **bolesť** prežíva inak, ale vždy sa to odrazí na našom prežívaní a na kvalite života, ktorú mnohokrát výrazne znižuje > **trpíme zvonku aj znútra**. Samozrejme toto prepojenie je aj opačné. Emočný a psychický stav môže zapríčiniť poruchu funkcie tela, napríklad stuhnutie svalov > obmedzenie pohybu > bolesť svalu či chrbta. Na základe týchto zistení sa ideálna liečba opiera o takzvaný **biopsychosociálny prístup**. To znamená, že pri liečbe človeka, treba zohľadniť nie iba fyzické príznaky, ale aj jeho psychické prežívanie a sociálnu pozíciu. V širšom uhle je to komplexný pohľad na zdravie človeka.

**Stres** je vyjadrenie pre záťaž, bremeno, tlak, nátlak na človeka v oblasti fyziologickej, biologickej, psychologической alebo aj sociologickej. V zdravotnom stave zohráva významnú úlohu. Našťastie je to jednoduché s odporúčaním tohto tisícročia „Vyhýbajte sa stresu!“ Ale ako sa stresu vyhnúť? Ako s ním bojovať? A dá sa pred ním ukryť?

Nielen **stres** je zdrojom problémov, ale aj akákoľvek psychická záťaž - strach, úzkosť, nedostatočná sebarealizácia alebo únava, v prípade, že nad človekom vyhrávajú, tak ich nespravujeme správne. Telo sa začína brániť, chúlime sa do kĺbka, plytko dýchame, plecia vytiahneme k ušiam alebo pociťujeme stály tlak v chrbte pre zvýšené napätie svalov. Dôležitá je **každodenná psychohygienu**. Každý ju nájde inde - záhradka, prechádzky, príroda, čítanie, umenie alebo cvičenie.



**Psychohygienu** je súbor podmienok potrebných na zabezpečenie duševného zdravia, psychickej pohody a výkonnosti.

## Zásady cvičenia na zníženie napätia vo svaloch

Je veľa spôsobov ako sa zrelaxovať. Ak, sa neviete zbaviť napätia bežným odreagovaním skúste zrelaxovať svoje telo a myseľ pomocou aktívnej pravidelnej relaxácie alebo krátkym cvičením. Tu nájdete cvičenie na zníženie zvýšeného napätia v tele a chrbtici, ktoré osvieži ducha a uvoľní svaly. Táto technika je určená pre ľudí, ktorí majú vysoké pracovné vyťaženie, nadbytok zhonu, bolesti svalov šije alebo chrbtice alebo cítia obmedzenie pohyblivosti pre ťah svalov a šliach.

- Vyberte si teplé, pokojné miesto
- S nádychom cez nos budete svaly napínať a s výdychom cez ústa uvoľňovať
- Nezadržujte dych, nedýčajte zhlboka, ale skúste predĺžiť každý nádych aj výdych
- Uvoľnite svoje telo a myseľ koncentrujte na dych a cvičenie
- Ak, pri, ale aj po cvikoch pociťujete diskomfort alebo bolesť, cviky necvičte alebo sa poraďte ako ich vykonávať správne
- Ľahnite si na chrbát na pevnú podložku – dolné končatiny sú vystreté, ak máte medzi driekom - spodným chrbtom - a podložkou medzeru pokrčte nohy v kolenách, rovnako majte pokrčené nohy pri cvičení, ak je vám poloha príjemnejšia alebo máte ťažkosti s chrbtom, ruky sú voľne pri tele (ideálne otočené dlaňou k stropu). Ak potrebujete môžete si podložiť hlavu, aby nebola v záklone

## Krátka zostava cvikov na každý deň

1. **Začnite vnímať svoj nádych a výdych** – nedýčajte zrýchlene, len mierne prehĺbene, s nádychom cez nos skúste nafúknúť svoje brucho a s výdychom ústami ho uvoľnite. Ruky si môžete položiť na brucho a skúsiť dýchať do nich. S nádychom naplníte brucho vzduchom a s výdychom uvoľňujete brucho aj s ním aj celé telo. Opakujte 10x.



2. **Skúste si jemne ponaťahovať celé telo** – ležte na chrbte s vytretými nohami (alebo s pokrčenými v kolenách) a ruky sú vzpažené pri ušiach. S nádychom vytiahnite ruku aj nohu (ak máte pokrčené kolená, tak panvu) na rovnakej strane do dĺžky a s výdychom úplne uvoľnite. Opakujte 5x a potom vymeňte strany.
3. **Vnímajte svoje telo** – ležte v polohe, ktorá vám pri naťahovaní najviac vyhovovala. Skúste dýchať tak, ako ste sa naučili (s nádychom do brucha vydúvať brušnú stenu). S nádychom napnite celú dolnú končatinu (od sedacích svalov) s výdychom ju úplne povoľte. Potom to isté s druhou a postupne aj s hornou končatinou. Končatiny pri napnutí zdvihnite asi centimeter nad podložku. Zopakujte s každou končatinou 4x.
4. **Natiahnite si chrbticu** – ležte na chrbte s pokrčenými kolenami a rukami za hlavou (poloha rúka ako pri brušákoch). S nádychom zatlačte nohy do podložky a hlavu do rúk s výdychom uvoľnite celé telo. Pri nádychu a tlaku vnímajte ako sa vám predlžuje chrbtica do diaľky. Dýčajte správne a zopakujte 10x.

Po cvičení vstávajte opatrne a správne, teda cez bok. Pravidelné cvičenie, správne dýchanie, uvedomenie si vlastného tela pomáha nie len znížiť napätie vo svaloch, zmierniť bolesť s tohto napätia, ale je prospešné aj pre dýchací a srdcovo-cievny systém. Veľkým benefitom je tiež psychická relaxácia, ktorá k cvičeniu patrí.

**Relaxácia je pre naše telo aj psychiku veľmi dôležitá.** Je to činnosť zameraná na dosiahnutie harmónie tela, duše a ducha. Jej cieľom je, aby človek zo seba povolil nahromadenú energiu a dosiahol celkovú harmóniu a pohodu. Ak neviete aktívne relaxovať môžete sa to naučiť s odborníkom. Medzi odborníkov ktorí učia relaxáciu patria fyzioterapeut, odborný inštruktor, psychológ (existujú psychoterapeutické školy, ktoré sa orientujú na prácu s telom).

## ***Pokračujte stlačením***



### **Nasledujúci Newsletter:**

Držanie tela: ideálne alebo neideálne

### **Máte otázky, postrehy, komentáre ?**

[danka@skolachrbta.sk](mailto:danka@skolachrbta.sk)

[poradna@skolachrbta.sk](mailto:poradna@skolachrbta.sk)

### **Máte záujem o rehabilitáciu, prednášku alebo workshop?**

[info@skolachrbta.sk](mailto:info@skolachrbta.sk)

