

Ideálne alebo neideálne držanie tela

Mgr. Daniela Biščová, fyzioterapeutka

Správna **poštúra (držanie tela)** je pre správnu funkciu tela aj orgánov nevyhnutná. Pri správnom držaní tela sú kĺby, svaly aj chrbát zaťažovaný ekonomicky a umožňujú vykonávať pohyb, tanec, šport v najlepšej kvalite aj kvantite. Dôležitú úlohu hrá aj psychika, ktorá významne s držaním tela súvisí. Nálady, pocity či sebavedomie to všetko je v posture ukryté.

Ľahký návod ako zlepšiť držanie tela. Väčšina ho pozná, stačí skričať: „**vystri sa!**“. No nanešťastie tento spôsob nápravy **nefunguje ideálne**. Väčšinou s jednej nesprávnej polohy sa po pohybe človek stočí do opačnej. Držanie tela je však správne keď panuje **rovnováha - psychická ja fyzická**.

Pri modernom životnom štýle, kde prevláda sedenie, jednostranná záťaž a ľudí viac zaujíma móda ako zdravie je nácvik správneho držania tela správnu cestou ako prebudiť naše vzpriamovacie mechanizmy. Tuším, že rovnováha nie je heslo nového tisícročia ale každý by sa o ňu mal snažiť a nie je nič lepšie ako začať od seba.

Ak nepoznáte techniku ako sa vystrieť hrozí riziko preťažovania a zranenia pri cvičení či športe. Nestačí sa len hýbať, treba sa hýbať správne.



Čo si vyberiete vy?



Medzi najčastejšie nesprávne držania patrí **stoj chabý stoj s guľatým chrtom**, ktorý je často prítomný u detí. Ďalší, často typický pre ženy je **postoj s prepnutou driekovou chrbticou** a plecami tlačnými dozadu.



Pri prvom držaní je zalomenie v oblasti medzi hrudnou a driekovou chrbticou. Typický pre ľudí s hypermobilitou, ktorí sa akoby **zavesia do krížov**, pričom sa hrudná chrbtica zaguľatí. Lopaty sú tak nesprávne postavené a plecia sa ako keby zatvorí dopredu. Často to býva skombinované so záklon hlavy.

Najčastejšie problémy: bolesti krčnej chrbtice a hlavy, bolesti medzi lopatkami a plecového kĺbu, bolesti v oblasti brucha, tlak na hrudníku, zníženie sebadôvery...

Na druhom obrázku je **typické postavenie, ktoré je zamieňané so správnym držaním tela.**

Často býva prítomné opačné zakrivenie v kolenách, ktoré sa pretlačia dozadu. Pri predstave panvy ako nádoby sa z nej vylieva dopredu, vystrčený zadok, zvýšené napätie v drieku a uvoľnenie brušných svalov. Pri takomto držaní samozrejme trpí aj horná časť chrbta, ktorá nemá v trupe stabilnú základňu.

Najčastejšie problémy: bolesti bedrových kĺbov, driekovo-krížovej chrbtice, bolesti pod lopatkami, gynekologické ťažkosti, poškodenie medzistavcových platničiek, zvýšené psychické napätie...

Naučte sa ideálne držanie tela

Správne držanie tela ja na prvom mieste prevencie problémov s pohybovým aparátom.



Kolená sú „odomknuté“. Keď človek stojí nemal by pretláčať kolená dozadu, ale mať ich jemne uvoľnené - **mäkký postoj**. Panva je v rovine, alebo len mierne naklonená dopredu. Brušné svaly sú aktívne, prítomné je esovité zakrivenie, plecia sú široké a stiahnuté od uší. Hlava je postavená vzpriamene v stredovom postavení. **Kĺby, svaly aj chrbát sú efektívne a ekonomicky zaťažené, čo znamená, že na postoj a pohyb minieme minimum možnej energie a minimalizujeme aj riziko preťaženia a zranenia.**

Takéto držanie tela by ste nemali dosiahnuť cez noc ale pravidelným nácvikom, cvičením a dodržovaním pravidiel školy chrbta.

Ako nato

Nácvik držania tela

Ideálne je na začiatku trénovať pred zrkadlom a postupne aj bez neho.

Postavte sa na štvorcovú bázu. Prsty smerujú dopredu alebo len mierne do strany, uvoľnite sa v kolenách tak aby kolená išli v línii II. prsta na nohe. Predstavte si, že máte na krížoch (kostrči) závažie, ktoré vás ťahá dole - snažte sa vybalansovať panvu do roviny. Brušné svaly sa spevnia. Ďalej sa vytiahnite do výšky ako by vám chrbtica vyrastala z hlavy hore a nadľahčoval ju balón. Plecia vytiahnite do strán. Pohľad vytvára kolmicu na stenu. Nemali by ste cítiť žiadnu bolesť, nepríjemné pocity.



Cvičenie býva náročné. Opakujte ho pravidelne a pohrajte sa postavením panvy tak, že si dáte ruky v bok a precíťte podsadzovanie a uvoľňovanie až kým nebudete mať pocit stredu. Skontrolujte sa v zrkadle.

Ďalšie doplnkové cvičenie s hrudníkom. Skúste si dať aj ruky na plecia a pritiahnúť k sebe lakte pred telom. Vyskúšajte si v tejto polohe dýchať a usmiať sa. A teraz skúste lakte ťahať do šírky od tela - uvidíte, že v tejto polohe bude dýchanie aj úsmev oveľa jednoduchší.

Držanie tela je aktívny dej, takže pri cvičení býva výrazne cítiť svaly brucha a chrbta. Snažte sa trénovať pravidelne doma, v práci, vonku aj pri športe. Ak cítite, že Vám niečo bráni v správnom držaní - vyhľadajte fyzioterapeuta. Ak máte opakovane liečené problémy s chrbtom zapojte do terapie aj nácvik správneho držania tela.

Želám Vám krásny zvyšok leta a
zvlášť patrí poďakovanie, za pomoc, fotomodelke.

Nasledujúci Newsletter:

„Vstávame!“

Máte otázky, postrehy, komentáre ?

danka@skolachrbta.sk

poradna@skolachrbta.sk

Máte záujem o rehabilitáciu, prednášku alebo workshop?

info@skolachrbta.sk

