



Obsah

Úvod	str. 1
1. Záda pod tlakem	str. 2
2. Mechanika zad	str. 3
3. 10 minut denně pro úlevu	str. 7
3a. Strečink	str. 7
3b. Posílení	str. 9
Břicho	str. 9
Zadek	str. 11
4. SM systém	str. 13
5. Masáž doma? Jde to?	str. 15
6. Tělo jako auto	str. 19
7. Děti a záda	str. 20
8. Rychlé domácí testy pro rodiče	str. 21
9. Rady pro rodiče.....	str. 23
10. Závěr	str. 24
Epilog	str. 25



Úvod

Žít bez bolesti a zbavit se bolesti jsou dvě různé věci. Je rozdíl, když se ti stane úraz – třeba si natáhneš sval, něco si narazíš – a po čase se to zahojí. Bolest zmizí a ty můžeš dál žít, jako dřív. To je zbavení se bolesti.

Ale pak jsou situace, kdy se bolest vrací. Máš třeba výhřez ploténky, skoliózu, vývojovou vadu, degenerativní onemocnění nebo jenom přetížené svaly z práce. Tady často nejde bolest úplně „vyléčit“, ale naučit se s ní (nebo spíš bez ní) fungovat tak, aby nepřekážela v životě. To je ten rozdíl – život bez bolesti, i když příčina zůstává.

A ano – nejspíš se už nevrátíš do 100% formy, jakou jsi měl před tím. Možná už nebudeš moci dělat všechny aktivity, které tě dřív bavily. Možná už nebudeš házet oštěpem, ale půjdeš si zaběhat. Místo squashe nasedneš na kolo a lezení po skalách vyměníš za svižnou chůzi. Ale žiješ naplno. Bez bolesti. Usmíváš se a jsi vděčný, že tě nic nesvazuje. A to je opravdová výhra.

----- Když bolest ustoupí, vrací se radost -----

Tenhle e-book vznikl proto, že jsem si sám prošel obdobím, kdy mě bolela záda a nevěděl jsem, co s tím. Hledal jsem pomoc, zkoušel různé návody, cvičení a terapie – ale většinu informací jsem musel složitě dohledávat, zkoušet a třídit. Chtěl jsem, aby někde existovalo místo, kde by bylo všechno přehledně, jednoduše a hlavně – aby to fungovalo.

Dnes jsem masér, zdravotní trenér, táta, manžel, který každý den cvičí a pomáhá ostatním najít cestu k životu bez bolesti. Pracuju s lidmi, kteří mají bolesti zad, dlouhodobé napětí nebo si jen přejí žít aktivněji – ať je jim čtyřicet, nebo deset.

E-Book má i část věnovávanou dětem:

protože i u nich se začínají objevovat bolesti zad, špatné držení těla nebo nedostatek pohybu. Ukážu ti, co si všimnout a jak jim pomoci dřív, než se z malého problému stane velký.

Pojďme na to – bez bolesti, zbytečné teorie a složitostí. Všechno, co tu najdeš, je vyzkoušené v praxi.



1. Záda pod tlakem

Naše tělo nebylo stvořeno pro židle, monitory a pohodlí. Jsme potomci lovců, sběračů a lidí, kteří museli každý den bojovat o přežití. Chodili jsme bosky, běhali, šplhali, nosili věci, ohýbali se. Tělo – a hlavně záda – byla zvyklá na pohyb, tlak, impulzy.

Dnes žijeme úplně jinak. Sedíme většinu dne, málo chodíme, spíme v měkké posteli, jíme kdykoli, i když nejsme hladoví. Jenže tělo a mozek pořád čekají na výzvu. Potřebují pohyb, trochu stresu, šok, aby mohly růst, zpevnit se a regenerovat. Když nic z toho nedostanou, začnou chřádnout. A to první, co se ozve, jsou záda.

Co nejvíc ničí naše záda:

- **Dlouhé sezení** – bez pohybu, s kulatými rameny a vypnutou aktivitou středu těla
- **Jednostranná práce** – zvedání břemen, manipulace s dětmi, dlouhé řízení
- **Nedostatek "přirozeného stresu"** – málo výzev, impulsů, pohybu mimo komfort
- **Psychický stres** – napětí, které se ukládá do svalů a blokuje dýchání

Signály, že tělo volá o pomoc:

- Tuhost po ránu, zvláště v bedrech a mezi lopatkami
- Píchání v kříži po delším sezení
- Pocit těžkých nebo slabých nohou
- Nutkání "se narovnat" (občas to nejde to bez bolesti)

Tělo si pamatuje. A pokud mu nedáme to, co potřebuje, začne nás brzdit. Bolest není nepřítel – je to zpráva. A dobrou zprávou je, že ji můžeme vyslyšet včas.

Jedna z nejdůležitějších věcí, které naše tělo potřebuje, **jsou pohyby, které umožní využít daný sval v jeho maximálním rozsahu**. Když je necháme v nečinnosti, bez napínání a protažení, **svaly začnou tuhnout a slábnout** – a s nimi celý náš systém držení těla.



2. Mechanika zad

Předtím, než začneme s další kapitolou, je důležité pochopit, jak naše tělo funguje.

Pojmenujeme si některé svaly, jejich funkce a řekneme si pár odborných názvu.

Pokud si odpůrce TEORIE přeskoč na str. č. 6

Záda jsou komplexní struktura, která zahrnuje nejen páteř, ale i svaly, vazy, klouby a nervy. Mechanika zad je založena na propojení těchto prvků a na tom, jak správně pracují při pohybu a stabilizaci. Např. Stuart McGill ve své knize *Mechanika zad* popisuje, jak naše záda fungují a jaké svaly jsou klíčové pro jejich správnou funkci.

Páteř a její úkoly:

Páteř (vertebrální sloupec) je hlavní osu těla. Skládá se z jednotlivých obratlů, které jsou mezi sebou propojeny meziobratlovými ploténkami, které fungují jako tlumiče nárazů.

Páteř má přirozené zakřivení, které umožňuje optimální rozložení zátěže a pohlcení šoků.

Funkce svalů při pohybu:

Když správně aktivujeme svaly kolem páteře, vytváříme stabilní základnu pro pohyb.

Stabilizace páteře umožňuje přenášení síly z dolních končetin na horní a naopak, což je klíčové při běhu, zvedání nebo jiných denních činnostech. Bez této stabilizace by páteř nebyla schopná efektivně přenášet zátěž, což vede k přetížení svalů a může způsobit bolest.

Pozice a pohyb:

Správné postavení těla – např. při sezení, stání nebo pohybu – vyžaduje aktivaci těchto stabilizačních svalů. V pozici, kdy je páteř neaktivní, dochází k jejímu přetížení a bolestem.



Klíčové svaly:

Lidské tělo má přibližně **640 svalů**, zde jich vypíchnu pár důležitých:

- **Transverzální abdominis (TA):** Nejhlubší břišní sval, který obklopuje páteř a je klíčový pro stabilizaci trupu. Pomáhá stabilizovat páteř během pohybu a je základní pro prevenci bolestí zad.
- **Multifidi:** Svaly podél páteře, které se aktivují při pohybu a pomáhají stabilizovat jednotlivé segmenty páteře.
- **Diaphragma (bránice):** Když je bránice aktivní, zlepšuje stabilitu páteře a pomáhá udržet správnou posturu. Koordinace dýchání s aktivací bránice a TA je klíčová.
- **Gluteus maximus a medius (velký a střední hýžděvý sval):** Zásadní pro sílu a stabilitu. Gluteus maximus je „motor“ při vstávání, chůzi, běhu. Gluteus medius stabilizuje pánev při každém kroku. Slabé hýždě = přetížená záda.
- **Erector spinae (vzpřimovače páteře):** Skupina svalů podél páteře, které pomáhají při vzpřímení těla, flexi a extenzi páteře. Tyto svaly hrají roli v ochraně páteře při rotaci a předklonu.
- **Piriformis (hruškovitý sval):** Malý, ale důležitý sval v oblasti hýždí. Pomáhá s rotací kyčle a stabilizací pánve. Když je stažený nebo přetížený, může tlačit na sedací nerv a způsobit bolest vystřelující do nohy (ischias).
- **Quadratus lumborum (čtyřhranný bederní sval):** Sval spojující páteř s pánví. Hraje velkou roli při náklonech trupu do strany a při stabilizaci bederní páteře. Když je přetížený, často způsobuje tupou bolest v bedrech, hlavně při dlouhém sezení nebo stání





- **Iliopsoas (bedrokyčlostehenní sval):** Silný sval spojující dolní páteř a stehenní kost. Aktivuje se při každém kroku, při sedu, vstávání. Když je zkrácený (například kvůli častému sezení), přetahuje bedra do špatného postavení a způsobuje napětí v bedrech.



- **Trapezius (trapézový sval):** Široký sval pokrývající horní část zad, krku a lopatek. Pomáhá zvedat, stahovat a stabilizovat lopatky. Horní část bývá často přetížená kvůli stresu nebo dlouhému sezení, což vede k bolestem krku a hlavy.



- **Levator scapulae (zdvihač lopatky):** Malý sval vedoucí od krční páteře k lopatce. Pomáhá zvedat lopatku a podílí se na rotaci krku. Často je přetížen při špatném držení těla a způsobuje ztuhlost a bolest v oblasti krku a horní části zad.



- **Pectoralis major (velký prsní sval):** Sval hrudníku, který pomáhá přitahovat paži k tělu a rotovat ji dovnitř. Při přetížení (např. z časté práce vpředu nebo posilování) táhne ramena dopředu a způsobuje přetížení horní části zad a krku.



- **Rhomboideus major a minor (rombické svaly):** Svaly mezi lopatkami, které stahují lopatky k páteři a pomáhají udržet vzpřímené držení těla. Když jsou oslabené nebo neaktivní, lopatky se „rozjždějí“ do stran a hrbí se záda. Jejich správná aktivace je klíčová pro zdravý postoj a stabilitu horní části zad.



Reciproční inhibice agonisty a antagonisty

Při pohybu se aktivují svaly, které spolupracují, aby umožnily daný pohyb. **Agonista** je sval, který vykonává hlavní akci – například při ohnutí lokte je biceps agonistou.

Antagonista je sval, který se tomu brání nebo jej zpomaluje – v tomto případě triceps.

Reciproční inhibice je proces, při kterém se při aktivaci agonisty automaticky inhibuje (oslabuje) činnost antagonisty. To znamená, že když biceps pracuje (agonista), triceps (antagonista) se automaticky uvolňuje, aby pohyb probíhal hladce. Tento mechanismus je klíčový pro efektivní a plynulý pohyb.



Tento proces je důležitý pro správnou koordinaci svalů a prevenci zranění, protože zajišťuje, že se svaly nebudou vzájemně blokovat při pohybu.

Ted' už máš alespoň základní představu o tom, jak fungují svaly. A to je klíčový krok, než se pustíme do samotného cvičení. Ve zkratce – nejde o to „jen cvičit“, přidat zátěž nebo dělat víc opakování. Jde o to naučit se zapojovat správné svaly ve správný čas. Tělo totiž není stroj na výkony, ale citlivě laděný systém, kde každý sval hraje svou roli – a když některý začne hrát falešně, všechno se rozhází.

Když správně aktivuješ hluboké stabilizační svaly (např. hluboké břišní svaly, bránici, multifidy, hýžďové svaly), dochází k efektu zvanému *reciproční inhibice*. To znamená, že se automaticky uvolní jejich protivníci – tedy svaly, které bývají přetížené, přestimulované nebo příliš aktivní. Právě tyhle zatuhlé svaly často drží tvoje tělo v křeči a způsobují bolest, bloky nebo omezený pohyb.

Postupným tréninkem a vědomým zapojením těch „správných svalů“ začneš tělo ladit zpátky do rovnováhy. A čím víc je tělo v rovnováze, tím méně v něm bolest najde místo. Je to jako když ztišíš hluk v místnosti – najednou začneš slyšet to podstatné. A to je přesně to, co děláme – ne, jen honíme výkony, ale učíme se tělu znovu rozumět.

Když u toho vytrváš, přejde to do podvědomí. Tělo si nový způsob pohybu a držení osvojí natolik, že se stane automatickou součástí každodenního života – při chůzi, sezení, zvedání věcí. Svaly, které mají pracovat, začnou pracovat samy, bez toho, abys je musel vědomě „zapínat“. A to je cílový stav: tělo, které funguje správně, bez bolesti, bez přemýšlení, přirozeně.



3. 10 minut denně pro úlevu

Každý den můžeš udělat něco pro své tělo

Bolest často nevzniká ze dne na den – ale drobnými každodenními návyky, které tělo oslabují a přetěžují. Naštěstí stejně postupně můžeme tělu i ulevit.

Stačí 10 minut denně. Doslova.

Těchto pár minut neřeší všechno, ale nastartují změnu – uvolní ztuhlé oblasti, probudí ochablé svaly a pomůžou tělu znovu najít rovnováhu.

Začneme od dechu, pozice a jednoduchého protažení. Ne silou. Ale vědomě – tak, jak to tvé tělo potřebuje.

3a. Strečink

Cílem je připravit tělo na správné zapojení svalů, uvolnit přetížené oblasti a vytvořit prostor pro pohyb bez bolesti. Začínáme klíčovými pozicemi:

1. Couch Stretch – Iliopsoas (bedrokyčlostehenní sval)

Pomáhá dostat pánev z antevertze (překlopení dopředu) do přirozené retrovertze. Tím ulevíš bedrům a otevřeš přední část kyčlí

- Postav koleno jedné nohy těsně ke zdi (na gauč), druhou dej do výpadu
- Pánev podsazuj, neprohýbej se v bedrech, drž osu těla
- Vydrž 30–60 sekund na každou stranu, dýchej do břicha

2. Hluboký dřep s rukama za hlavou – Erector spinae (vzpřimovače páteře)

- Sedni si do hlubokého dřepu na patách (pokud padáš, podlož si paty)
- Propleť prsty a dej ruce za hlavu, lokty míří dolů k hrudníku
- Lokty táhni spolu z hlavou dolů a zpevni střed těla
- Dýchej a drž pozici 30–60 sekund



3. Úklon u zdi – Quadratus Lumborum (čtyřhranný bederní sval)

- Postav se bokem ke zdi, asi půl metru od ní
- Vzdálenější nohu překřiž přes tu bližší (křížíš směrem ke zdi)
- Ruku blíž k zdi natáhni nad hlavu a polož ji na zeď
- Pomalu se nakláněj směrem ke zdi, jako bys ji chtěl bokem lehce dotknout
- Mělo by příjemně táhnout v boku a bedrech na straně, která je dál od zdi
- Drž 30–60 sekund, nezadržuj dech

4. Úklon hlavy – Trapezius

- Sedni nebo stůj vzpřímeně
- Hlavu otoč horizontálně k pravému rameni, levou ruku nech volně viset pravou rukou chyť hlavu za týl a tahej směrem dolů
- Protahuj jemně bez bolesti, pak vystřídej strany
- Vydrž 30–60 sekund na každou stranu

5. Pozice Holuba (Pigeon pose) - Piriformis

- Začni v pozici prkna nebo na všech čtyřech
- Pokrč pravou nohu a polož ji před sebe tak, aby koleno směřovalo k pravému zápěstí a kotník k levému. Holenní kost je šikmo pod tělem
- Levou nohu natáhni dozadu rovně za sebe
- Pánev směřuje co nejvíc dolů k zemi, hrudník uvolni dopředu a dolů – můžeš se opřít o lokty nebo si je natáhnout
- Dýchej zhluboka, uvolňuj hýždě a oblast kyčlí
- Vydrž 30–60 sekund, poté vystřídej strany.

Každý tento protahovací cvik pomáhá tělu „odbrzdit ruční brzdu“, kterou bolest často aktivuje. Tím otevřeš dveře ke správnému pohybu – a posílení...



3b. Posílení

BŘICHO

Vyber si 1-2 cviky na jednu partii (5min)

1. Core (střed těla) aktivace lvl. začátečník

Základní aktivace přímého břišního svalu a pánevního dna

- Lehni si na záda, kolena pokrčená, chodidla na zemi
- Dlaně polož na boky nebo podbřišek
- Lehce vtáhni břicho dovnitř (ne silou, ale jako bys chtěl zapnout kalhoty)
- Dýchej pomalu do břicha, břicho drž lehce aktivní – nemělo by se zvedat nahoru
- Snaž se udržet napětí i při výdech
- Opakuj 3 série

Cíl: Aktivace „břicha,, a bránice. Základ každého dalšího cvičení

2. Plank na čtyřech lvl. mírně pokročilý

Základní aktivace přímého břišního svalu, lopatek a trapézového svalu

- Jsí na kolenou a dlaních, stáhni žebra dolů, lopatky lehce od sebe
- Bříško mírně aktivní, hlava v prodloužení páteře
- Zvedni kolena 2cm nad zem a drž 60s
- Opakuj 3 série

Cíl: Naučit tělo stabilizovat trup bez kompenzací v bedrech nebo krku.



3. Boční plank na lokti lvl. pokročilý

Zapojí mezi lopatkové svaly, šikmé břišní svaly a hluboký stabilizační systém.

- Ležíš na boku, opíráš se o předloktí.
- Pánví tlačíš vzhůru, tělo držíš v rovině (hlava–rameno–kyčel–koleno).
- Dýchej klidně, nevytahuj rameno k uchu.
- Drž 60s pak prohod' strany opakuj 3 série

Cíl: Stabilita trupu, aktivace šikmých břišních svalů a lopatek.

4. Dead Bug – statická varianta lvl. pokročilý

Tato pozice je ideální pro aktivaci středu těla bez ztráty kontaktu beder s podložkou.

- Lež na zádech.
- Jednu ruku drž vzpaženou, druhou nataženou za hlavou – ale jen tak daleko, aby se neprohýbala bedra.
- Jedna noha zůstává pokrčená v pravém úhlu nad kyčlí, druhou nataženou drž nízko nad zemí – co nejnižší, ale bez odlepení beder.
- Aktivuj břicho a drž pozici 60s sekund, pak vyměň strany.
- Opakuj 3 série

Cíl: Naučit se udržet stabilní páteř při asymetrické zátěži, výborný základ pro pohybovou kontrolu.



ZADEK

Vyber si 1-2 cviky na jednu partii (4min)

1. Glute bridge – zvedání pánve lvl. mírně pokročilý

Základní aktivace hýžďových svalů a zadního řetězce

- Lež na zádech.
- Lehni si na záda, nohy pokrčené, chodidla na šířku boků
- Ruce leží vedle těla, dlaně směřují dolů
- S výdechem zvedni pánev nahoru – hýždě zatnuté, břicho lehce aktivní
- Neprohýbej se v bedrech, hrudník zůstává dole
- V horní pozici podrž 2–3 vteřiny, poté pomalu dolů
- Opakuj 3 série po 12 opakováních

Cíl: Posílení hýždí, aktivace zadního řetězce bez přetěžování beder

2. Glute bridge – výdrž lvl. mírně pokročilý

Statická výdrž pro zvýšení síly a vytrvalosti hýždí

- Poloha jako v předchozím cviku
- Pánvi zůstaneš ve zvednuté poloze 20–30 vteřin
- Břicho drž aktivní, nezvedej hrudník, hýždě zatnuté
- Opakuj 3 série

Cíl: Zlepšení výdrže hýžďových svalů a stabilizace pánve



3. Clamshell (mušlička) lvl. začátečník

Zacílení na střední hýžďový sval a stabilizaci kyčlí

- Lehni si na bok, kolena pokrčená, paty u sebe
- Páteř v neutrální pozici, boky nad sebou
- S výdechem otevři kolena od sebe, ale paty zůstávají v kontaktu
- Pohyb vychází z kyčle, trup se nehýbe
- Opakuj 3 série po 15 opakováních na každou stranu

Cíl: Posílení gluteus medius – důležité pro zdravá bedra a stabilitu při chůzi

4. Statický dřep o zeď lvl. pokročilý

Základní posílení stehen, hýždí a hluboké stabilizace

- Opři se zády o zeď, chodidla cca 30–40 cm od ní, na šířku boků
- Sklouzni do pozice jako při dřepu – kolena nad kotníky, úhel v kolenou cca 90°
- Záda a pánev přitlač na zeď, hlava v prodloužení páteře
- Drž pozici 30–60 sekund (podle kondice), 3 série

Cíl: Posílení kvadricepsů a hýžďových svalů s oporou, bez přetěžování kloubů

Pracuj pomalu, vnímej tělo a nechej svaly *dělat svou práci bez kompenzací*. Není cílem vyždímat se, ale **posílit přesně to, co nás má držet pohromadě**.



4. SM systém

SM systém (Spirální stabilizace páteře podle MUDr. Smíška) je **moderní a efektivní metoda**, která ti pomůže:

- zbavit se **bolestí zad**, kyčlí a ramen
- zlepšit **držení těla a stabilitu páteře**
- aktivovat hluboký stabilizační systém
- naučit se **správně dýchat a pohybovat**
- obnovit **přirozený pohybový vzor** – chůzi a běh bez bolesti

Proč je SM systém tak efektivní?

Celý koncept je založený na **aktivaci spirálních svalových řetězců**, které tělo přirozeně stabilizují a **odlehčují tlak na páteř**. Místo tuhnutí v bedrech nebo přetížení krku se tělo učí spolupracovat jako celek.

SM systém je výjimečný tím, že **v jednom jediném cvičení děláš tři věci naráz**:

1. **Protahuješ** – spirální svalové řetězce se prodlužují, díky čemuž se **uvolňuje napětí** v oblasti zad, šíje i kyčlí.
2. **Rozvolňuješ** – pomáháš kloubům a ploténkám najít zpět svou **přirozenou pozici a prostor** – například meziobratlovým ploténkám.
3. **Izometricky posiluješ** – tedy **posiluješ bez pohybu**, statickým držením pozice, kdy sval **pracuje, ale nemění délku** (např. jako když držíš provaz napnutý mezi dvěma body).

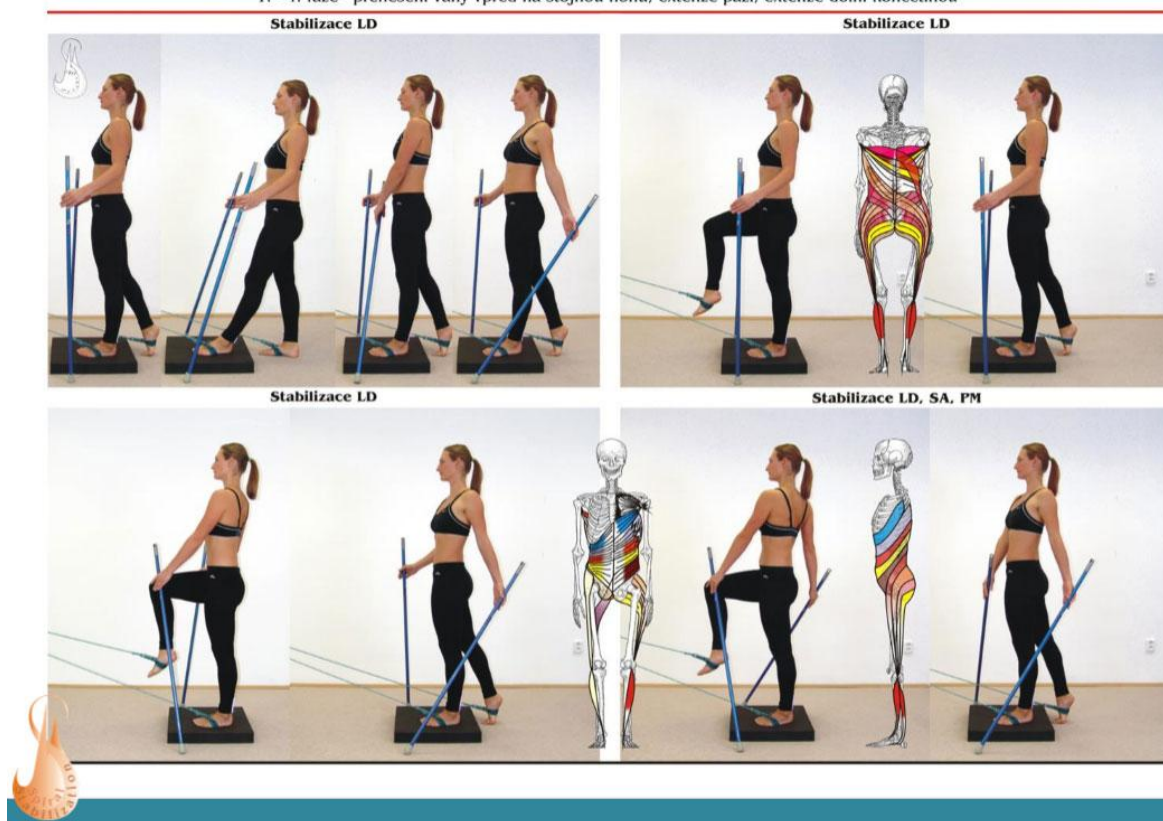


Poznámka na závěr kapitoly:

V této kapitole nebudu popisovat jednotlivé cviky SM systému. Jedná se o velmi komplexní cvičení, které vyžaduje odborný dohled a správné provedení. Bez vedení zkušeného terapeuta nebo instruktora totiž hrozí, že se nechtěně přetíží jiné svalové skupiny a nedosáhne se požadovaného účinku. SM systém si navíc většinou cíleně vyhledávají lidé, kteří již mají určité potíže se zády, a právě proto je klíčové, aby k němu přistupovali s respektem, trpělivostí a správnými informacemi.

UKÁZKA:

7. krok - 1 cvik stabilizovaný LD, SA, PM, koordinace chůze rozložená do 4 fází, posílení hýždí a svalů pánevního dna
1. - 4. fáze - přenesení váhy vpřed na stojnou nohu, extenze paží, extenze dolní končetinou





5. Masáž doma? Jde to!

Masáž nepatří jen do rukou profesionála v masérně s relaxační hudbou a vonnými svíčkami. Dotek je jeden z nejpřirozenějších nástrojů, jak uvolnit napětí, zmírnit bolest a dodat tělu i duši klid – a klidně i doma v obýváku. Jasně, nenahradíš tím zkušeného terapeuta, ale i jednoduchá domácí masáž může udělat velký rozdíl.

Proč to zkusit?

- Uvolníš svaly po náročném dni.
- Zlepšíš krevní oběh.
- Pomůžeš regeneraci.
- Zbavíš se napětí v krku, zádech nebo nohách.
- Navíc posílíš důvěru a blízkost, pokud masíruješ partnera nebo dítě.

Co potřebuješ?

- Ručník, olej nebo krém (klidně olivový).
- Pevný, ale pohodlný povrch – gauč, postel nebo podlaha s karimatkou.
- Chvilku klidu a chuť udělat něco pro sebe nebo druhého.

Kam sáhnout a kam ne?

- Ano: záda, šíje, trapézy, bedra, nohy.
- Pozor: páteř netlačit, klouby nemačkat, břicho jen jemně.
- Ne: otevřené rány, otoky, horečka, infekce – v těchto případech na masáž zapomeň.

Tip pro začátek:

Začni jemně, pomalu, bez tlaku. Představ si, že hladíš těsto – nesmíš ho rozmačkat, ale jen vnímat pod rukama. Sleduj, jak tělo reaguje. Pokud se dotýkáš s respektem, nemůžeš moc pokazit.



Jednoduchá masáž šíje a zad krok za krokem

Příprava:

- Masírovaný ať sedí na židli s oporou
- Ruce si natří trochou oleje nebo krému – stačí opravdu málo
- Uvolni svoje ramena a začni pomalu dýchat – masáž je i o klidu, který předáváš

1. Hladivé pohyby (zahřátí)

Začni jemným hlazením od ramen směrem ke krku a zpět. Opakuj to pomalu 5x-7x.

Cílem je zahřát svaly, ne tlačit.

2. Kroužení palci

Palci krouživými pohyby projížděj oblast kolem lopatek, trapézů a podél krční páteře (ale **nikdy přímo na páteři!**). Tlak lehký až střední, sleduj reakci – když tělo změkne, děláš to dobře. Vždy od páteře ven (do stran).

3. Stlačování ramen

Polož dlaně na ramena a jemně je několikrát stlač. Nezapírej silou, spíš jako bys je chtěl/a “přikrýt” a jemně zatlačit.

4. Hlazení na závěr

Opět zopakuj hladivé tahy – od krku směrem k ramenům a do stran. Uklidníš tím místo a dáš tělu signál, že může vypnout.

Celá masáž může trvat jen 5–10 minut. Nejde o výdrž nebo sílu, ale o pozornost a respekt. Pokud si s partnerem nebo dítětem dáte 10 minut večer, může to být ta nejhezčí část celého dne.



Automasáž

Masáž s míčkem

- Vezmi si malý míček (například tenisový nebo speciální triggerpoint míček)
- Opři se zády o zeď a umísti míček na bolestivé nebo zatuhlé místo mezi lopatkami, trapézou nebo podél páteře (ale ne přímo na páteř)
- Pomalu se pohybuj nahoru a dolů nebo do stran, aby míček jemně masíroval svaly
- Dávej pozor na bolest – pokud cítíš ostrou, silnou bolest, místo přesuň (můžeš zkusit opak a tlačit no bude to hodně nepříjemné no po delším tlačení může bolest povolit)
- Masáž může trvat 3–5 minut



Masáž baňkami

Baňkování je tradiční technika, která pomáhá uvolnit svalové napětí, zlepšit prokrvení a podpořit regeneraci. Samomasaž baňkami je možné provádět i doma, pokud dodržíš několik základních pravidel.

Jak na to:

- Použij silikonové nebo skleněné baňky určené pro domácí použití
- Před aplikací si lehce potřete pokožku olejem nebo krémem
- Přilož baňky na záda, šíji nebo jiné napjaté svaly
- Pomalu je posouvej po kůži do stran, nahoru a dolů, nebo je nech na místě 5–10 minut.
- Snaž se vyhnout přímo oblastem s modřinami, otevřenými ranami nebo kůží podrážděnou.
- Po baňkování je dobré se zahřát a hydratovat

Upozornění:

Baňkování není vhodné pro každého – pokud máš kožní problémy, záněty, vysoký krevní tlak, problémy s krevní srážlivostí nebo jiné závažné zdravotní potíže, konzultuj použití baňkování s odborníkem.



6. Tělo jako auto – potřebuje servis

Stejně jako auto, které pravidelně potřebuje servis, i naše tělo vyžaduje péči, aby správně fungovalo a vydrželo dlouho v kondici. Pečovat o něj znamená pravidelně investovat čas do prevence a správných návyků.

Prevence – klíč ke zdraví

- **Pohyb:** Pravidelný pohyb udržuje svaly i klouby pružné a silné, zlepšuje krevní oběh a pomáhá předcházet bolestem.
- **Spánek:** Kvalitní spánek je nezbytný pro regeneraci svalů, nervové soustavy i celého organismu.
- **Strava:** Vyvážená a pravidelná strava dodává tělu vše potřebné pro regeneraci, výkonnost a správné fungování svalů, kloubů i nervového systému.

Jak poznat, že už je čas vyhledat odborníka?

Někdy si tělo samo řekne, že něco není v pořádku. Pokud vnímáš některé z těchto signálů, je dobré neotálet a poradit se s odborníkem:

- Přetrvávající nebo zhoršující se bolest
- Omezení pohyblivosti či ztuhlost
- Časté únavové stavy bez zjevné příčiny
- Nepříjemné pocity, brnění nebo jiné neurologické příznaky
- Náhlé zhoršení zdravotního stavu

Nenechávej problémy na později, protože včasná diagnostika a správná péče mohou předejít vážnějším komplikacím.



DĚTI

7. Děti a záda

Bolesti zad už dávno nejsou problémem jen dospělých. Stále častěji se s nimi setkáváme i u dětí – a to už v předškolním nebo raně školním věku. Dětské tělo se neustále vyvíjí, a právě proto je tak důležité všimnout si signálů, které nám napovídají, že něco není v pořádku.

Co si všimnout u dětí

- **Špatné držení těla** – hlava vepředu, kulatá záda, vystrčené břicho
- **Odstáté lopatky** – často značí slabé mezi lopatkové svaly a špatné postavení hrudníku
- **Propadlé kotníky** – ukazují na slabou klenbu nohy a přetěžování kolen i páteře
- **Časté stížnosti na bolest** zad, krku, ramen, kyčlí nebo nohou
- **Neochota se hýbat nebo rychlá únava při běžném pohybu**
- **Nesymetrie** – jedno rameno výš než druhé, vybočená páteř, šmajdání
- **Problém při ohýbání** – dítě se neumí předklonit plynule, krčí kolena, stěžuje na tah nebo uhýbá do strany

Tyto znaky mohou být známkou začínajícího problému – například skoliózy nebo svalové dysbalance.



8. Rychlé domácí testy pro rodiče

1. Adamův test (test předklonu) – pro odhalení skoliózy

- Nech dítě stát rovně, bosky, nohy na šířku boků.
- Požádej ho, ať se **pomalů** předkloní vpřed s nataženýma rukama dolů, jako když si chce sáhnout na prsty u nohou.
- Sleduj záda zezadu – **jsou obě strany stejné? Nebo jedna strana hrudníku vystupuje víc než druhá?**
 -  Symetrie = OK
 -  Vystoupá strana(vál) = podezření na skoliózu → návštěva fyzioterapeuta

POZOR na vývoj u dětí kolem 11. roku

Právě období kolem 10–12 let je u dívek velmi citlivé. Dochází k prudkému růstu a často také k prvním změnám v držení těla. Děti v tomto věku mají vyšší riziko vzniku skoliózy, protože tělo rychle roste, ale svaly a fascie nestíhají změny vyrovnat.

Rodiče by měli být zvlášť pozorní, pokud si dcera stěžuje na bolest zad, často se hrbí nebo má jedno rameno výš než druhé. Pravidelný pohyb, protahování a kontrola držení těla jsou v tomto období klíčové. Pokud si všimnete asymetrie nebo problémů, nečekejte a navštivte fyzioterapeuta.



2. Test lopatek (test odstátých lopatek)

- Dítě si stoupne a opře se dlaněmi o zeď, jako kdyby chtělo dělat kliky o zeď.
- Sleduj zezadu: **neodstávají lopatky? Jsou přitisknuté k tělu?**
 - **✗** Odstávající lopatky = slabé mezi lopatkové svaly

3. Test kotníků (kolaps klenby)

- Dítě si stoupne bosky na rovnou podložku.
- Podívej se zepředu i zezadu – **jsou kotníky rovné, nebo se propadají dovnitř?**
 - **✗** Propadlé kotníky = plochonoží, možná příčina bolesti kolen, kyčlí nebo zad

4. Test rovnováhy

- Dítě se postaví na jednu nohu, druhou pokrčí a zpevní střed těla
- Mělo by vydržet **alespoň 10 sekund** bez výrazného kymáčení nebo přepadávání.
 - **✗** Neschopnost udržet rovnováhu = problém se stabilizačními svaly



9. Rady pro rodiče

- **Školní batoh** – měl by být lehký, nosit se na obou ramenech, ideálně s bederním páskem. Hmotnost plného batohu by neměla přesáhnout 10–15 % váhy dítěte. Dítě by si mělo batoh samo umět nasadit i sundat bez bolesti nebo potíží.
- **Pohyb** – dopřejte dětem co nejvíce přirozeného pohybu. Skákání, běhání, lezení – to vše pomáhá tělu růst zdravě. Dětské tělo nepotřebuje zátěžový trénink, ale pravidelnou a pestrou aktivitu. Ideálně, pokud dítě sportuje alespoň 1–2× týdně – ať už je to tanec, gymnastika, plavání nebo jen pohybové hry.
- **Sezení** – dbejte na správné sezení u stolu i u počítače. Židle i stůl by měly odpovídat výšce dítěte. Důležité je také střídat sezení s pohybem – alespoň každých 60 minut malá pauza na protažení nebo krátký pohyb.
- **Psychická pohoda** – děti, které se pravidelně hýbou, mají lepší náladu, zdravější sebevědomí a méně často si stěžují na bolesti těla. Pohyb podporuje i lepší spánek a soustředění ve škole.
- **Všímejte si změn** – pokud dítě často sedí shrbené, stěžuje si na bolest zad nebo ho pohyb nebaví, může to být signál, že je něco v nepořádku. V takovém případě se neváhejte obrátit na fyzioterapeuta.
- **Budte jim vzorem** – nezapomínejte, že i když se snažíte dětem vštěpovat hodnoty skrze školu, kroužky nebo vzory v televizi, největší a nejsilnější vzor máte stále doma – jste to vy. Děti nevnímají jen to, co jim říkáte, ale hlavně to, co vidí každý den. Platí zde jednoduché pravidlo:
„Monkey see, monkey do“ – co dítě vidí, to napodobí.
Pokud uvidí rodiče, kteří se pravidelně hýbou, sedí rovně, dbají na zdraví a dělají si čas na odpočinek, bude to pro něj přirozený standard.

Prevence u dětí je základ. Pokud je naučíme starat se o své tělo už od mala, dáme jim jeden z největších darů do života – zdravý pohyb bez bolesti.



10. Závěr

Záda máme jen jedny – a přesto si na ně často vzpomeneme, až když začnou bolet. Tento e-book ti měl ukázat, že prevence není složitá. Stačí pár jednoduchých kroků, které zvládne každý doma.

Shrnutí hlavních rad:

- **Hýbej se** – pohyb je základ zdravých zad, ať už jdeš na procházku nebo cvičíš doma.
- **Dbej na držení těla** – i malé změny ve stožení nebo sezení mohou znamenat velkou úlevu.
- **Nauč se uvolnit** – masáže, dýchání nebo pár minut ticha každý den dokáže zázraky.
- **Tělo potřebuje i odpočinek** – pravidelný relax je klíčem k rovnováze. Může to být sauna, wellness, běh, sport, nebo klidně i čas u oblíbené hry – cokoli, co ti pomůže vypnout.
- **Všímej si signálů těla** – bolest není nepřítel, ale informace.
- **Děti sledují dospělé** – buď vzorem, který sám sobě přeješ.

Pokud tě tento e-book zaujal, **přidej se ke mně na Instagramu**, kde sdílím tipy, jednoduchá cvičení, videa a motivaci pro zdravá záda.



@zbavsebolesti



@zbavsebolesti



Máš zájem o spolupráci, konzultaci nebo osobní cvičení? Ozvi se – společně něco vymyslíme.



www.zbavsebolesti.cz



Epilog

Nikde na světě nenajdeš univerzální návod, jak se cítit dobře a bez bolesti.

Každé tělo je jiné, každé reaguje jinak – to, co pomohlo kolegovi z práce, nemusí fungovat tobě. A to je v pořádku.

*Tento e-book **není kouzelný manuál, který ti vyřeší všechny potíže.***

Není tu jeden konkrétní návod, jak být bez

*bolesti – protože **každý z nás je individuální a každému pomáhá něco jiného.** Cílem není dokonalost.*

*Cílem je ukázat, že **i málo stačí na to, aby ses cítil líp.***

*Nejde o složité plány, ale o to **začít – dnes, teď, malým krokem.** Tvoje tělo ti vrátí vše, co do něj vložíš.*

*Pohyb, pozornost, čas. Ať už běháš, chodíš, masíruješ se, nebo si jen připomeneš, že **i záda mají nárok na relax.***

Nepotřebuješ všechno vědět. Jen dát tělu šanci. Ono už ví, co dělat.

Tvá záda si to zaslouží. A ty taky. ❤️