

VLIV POHYBU NA SVALOVÉ A KOSTERNÍ FUNKCE

- ↑ pružnost a pevnost vazů a úponových šlach, ohebnost kloubů a zvyšuje svalovou sílu, vytrvalost, zlepšuje se cévní zásobení svalů a tím i jejich výživu
- ↑ obsah minerálů v kosti - pozitivní vliv na osteoporózu /zvýšené riziko zlomenin - zejména v období přechodu žen/

Pohybové aktivity vhodné u osteoporosy:

- **zátěž ve vertikále** /chůze, severská chůze, event. poskoky na trampolíně, atd./

- **plavání** – styl prsa se zvednutou hlavou - nevhodný, lépe plavat naznak – v prevenci osteoporosy doplňkový význam
- jogging u starších - riziko poškození kloubních struktur
- mylná představa, že stačí cvičit denně 15 minut podle zácviku na RHB a potíže odezní
- nutná i úprava držení těla při nejrůznějších denních aktivitách /práce, sed, stoj, sport...../

Podceněný vliv statických pozic během dne

- Nevhodný sed nebo stoj, doplněný stereotypní činnostmi HK, např.:
 - sed u PC
 - za volantem,
 - u pásové výroby
 - manuální práce vsedě,
 - stoj u pracovní stroje, kdy je větší zátěž na jedné DK atd.

Pohybová aktivita se stává v posledních letech stále více opomíjeným aspektem lidského života.

Pohyb a zejména chůze je základním projevem člověka od pradávna a lidský organismus je právě na něj navyklý.

Jak to s námi vypadá?

- *Pohybová chudost, stereotypní pohyby.*
- *Nevhodné pozice, málo pohybových aktivit.*
- *Převládá zátěž trupu a hlavy do předklonu.*
- *Chybí často záklonové aktivity trupu (pozor na záklon hlavy u starších osob a nesprávně prováděný záklon).*

Pozitivita pohybu

- *Vliv na onemocnění srdce a cév, krevní tlak, hladinu cholesterolu.*
- *Vyšší výdej energie – snížení váhy.*
- *Prevence obezity, srdečního infarktu či náhlé smrti.*
- *Snižuje hladinu krevního cukru, prevence cukrovky*
- *Snižuje stres, úzkost, depresi a agresivitu*
- *Zlepšuje kvalitu spánku a celkový psychický stav a schopnost vyrovnat se se stresem a vyčerpáním.*
- *Zlepšení koordinace pohybu, zrychluje se reakční čas.*

Modelová situace sedu

Model ozubených kol

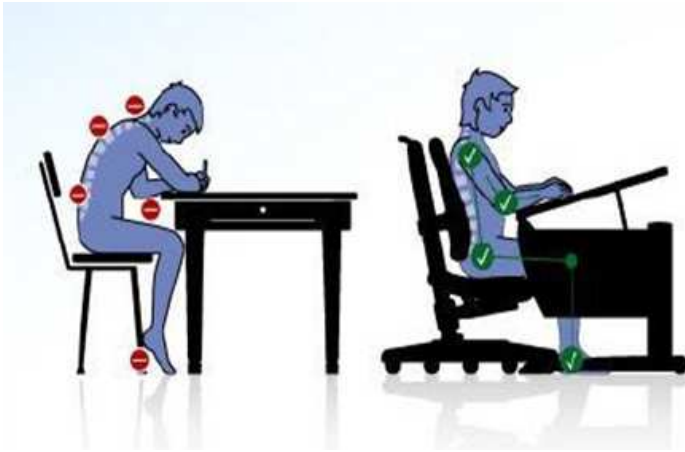
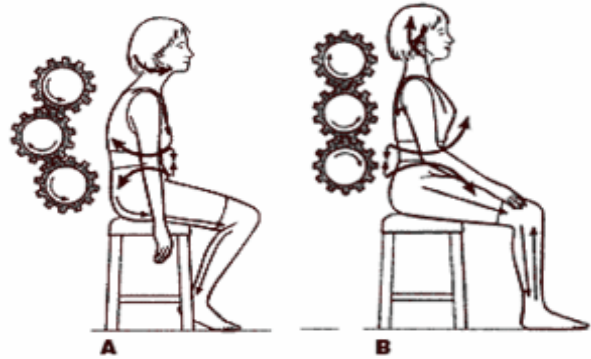


Figure 3A and 3B:
Joint centration in upright posture.



Sed v napřímeném trupu

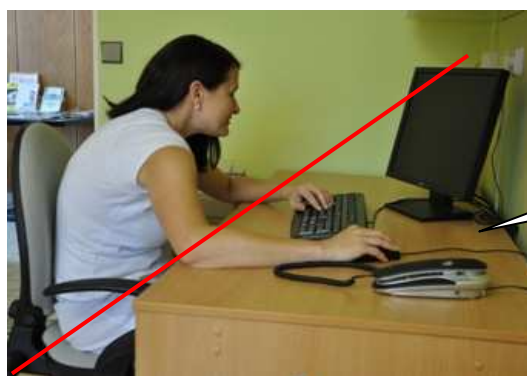
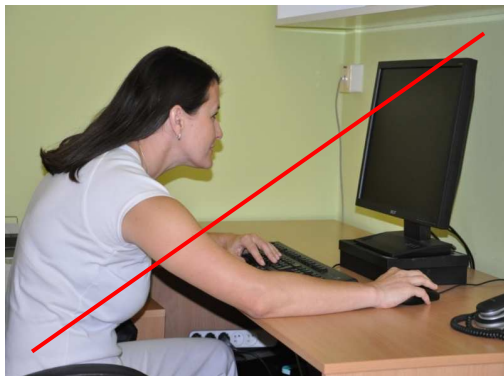


Na co si dát pozor?

- Sedací míč, klín, klekačka – není na trvalé sezení.
- I na kvalitní židli se dá špatně sedět.
- Sedět vzadu - nutnost si často poposednout i 50x za den!!! (zejména u synchronní mechaniky zádové opěrky).
- Bederní opěrka musí tlačit do bederní lordosy (prohlubeň na zádech v oblasti pasu).
- Nesedět dlouhodobě se zkříženými nohama.



Ergonomie sedu

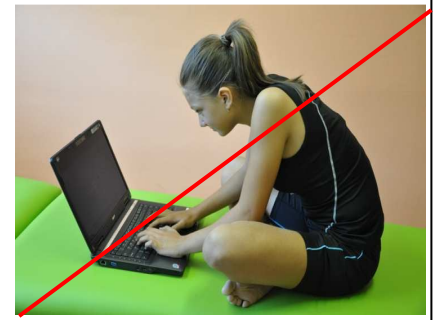


Tohle se tělu nelíbí!
Ozve se nám někdy
až po letech.

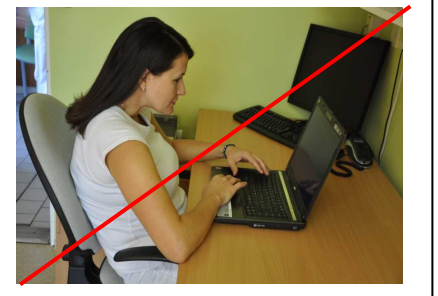
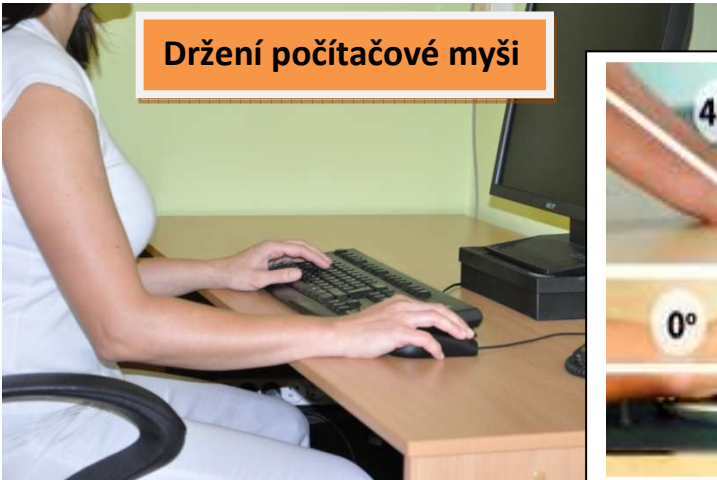
Pracujeme s přenosným počítačem



Takhle NE!



Držení počítačové myši



Existuje zdravá židle? Sedět a být v pohybu.

Sedět dynamicky - pokud máme synchronní mechaniku, tak se sedák a zádová opora pohybuje spolu s tělem

- Musíme si uvědomit, že nesedíme-li zcela vzadu, nemůže bederní opěrka neboli lordózní prohnutí zádového opěráku, vůbec správně působit /tlačit/ na bederní oblast naší páteře
- Výhoda - nemusíme téměř nic nastavovat
- Nevýhoda - zádový opěrák nás tlačí stále dopředu a my musíme poposedat dozadu

Poznááte se?



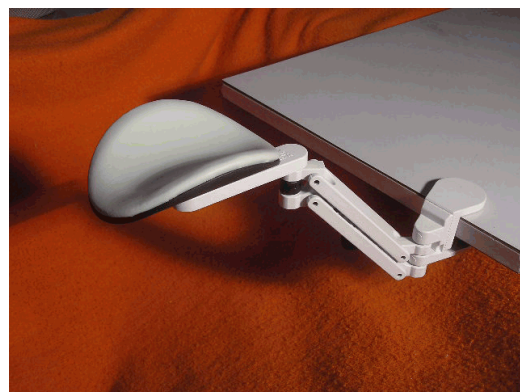
Pomohou nám např.
polštáře, ale i srolovaná
mikina pod bedra



Lordózní opěrky



Pohyblivá opěrka předloktí



Gelové podložky pod klávesnici a myš



Typický sed dospívající mládeže



Takhle je to lepší!



Rehabilitační oddělení Vsetínské nemocnice a.s.,
1. patro polikliniky, recepce: 571 818 624.

Primářka MUDr. Danuše Trnovcová,
trnovcova@nemocnice-vs.cz, 571 818 582.

Vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Pavlína Matějčková,
matejkova@nemocnice-vs.cz, 571 818 621.