

KAMIL RAMÍK

CVIKY NA VAŠI BOLEST

Rychlá a účinná úleva



KAMIL RAMÍK

CVIKY NA VAŠI BOLEST

Rychlá a účinná úleva



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

MUDr. Kamil Ramík

CVIKY NA VAŠI BOLEST

Rychlá a účinná úleva

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10 421. publikaci

Odpovědný redaktor Tomáš Vystrčil
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Počet stran 96
Vydání 1., 2008

Dotisk 13., 2026

Vytiskla TISKÁRNA PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2008
Cover Photo © depositphotos/MilanMarkovic

ISBN 978-80-271-8435-4 (pdf)
ISBN 978-80-247-5488-8 (print)

Obsah

Úvod	9
Úvod pro rehabilitační pracovníky	11
1/ Bolesti hlavy (závratě, hučení v uších)	14
Cvik 1	14
Cvik 2	16
Cvik 3	17
Doplňkové cviky	18
2/ Bolesti krční páteře	19
Cvik 1	19
Cvik 2	21
Cvik 3	22
3/ Bolesti hrudní páteře	23
Cvik 1 – tzv. kočičí hřbet	23
Cvik 2	25
Cvik 3 – tzv. prodýchání hrbu	26
Doplňkové cviky	27
4/ Bolesti bederní páteře	30
Cvik 1	30
Cvik 2	31
Cvik 3 – posílení břišního svalstva	32
Doplňkové cviky	36
5/ Bolesti kostrče	39
Cvik 1 – cvičení pánevního dna	39
Cvik 2 – bolesti sedacích hrbolů	41

6/ Bolesti třísla	43
Cvik 1	43
Cvik 2	44
Cvik 3	45
Doplňkové cviky	46
7/ Bolesti kyčle	48
Cvik 1	48
Cvik 2	50
Doplňkové cviky	51
8/ Bolesti kolena	53
Cvik 1	53
Cvik 2	54
Cvik 3	55
Doplňkový cvik	56
9/ Bolesti nohy od kolena dolů	57
Cvik 1	57
Cvik 2	59
Doplňkový cvik	60
10/ Bolesti pat, plosek nohou, patní ostruha	61
Podpora nožní klenby	61
Uvolnění plosek	61
Uvolnění lýtka	61
Rehabilitace	62
11/ Bolesti ramena – akutní stálé bolesti	63
Cvik 1	63
Cvik 2	65
12/ Bolesti ramena – chronické bolesti	66
Cvik 1	66
Cvik 2	68
Cvik 3	69
Cvik 4	70
Doplňkové cviky	74
13/ Bolesti ramena – zátěžové a pozátěžové bolesti	76

14/ Bolesti lokte, zápěstí, ruky	77
Cvik 1	77
Cvik 2	79
Cvik 3	81
Doplňkové cviky	82
15/ Pozdrav slunci	84
16/ Ergonomie – stručné základy	91
Práce s počítačem	91
Práce v předklonu	91
Zvedání břemen	92
Pohyb, práce a sport obecně	92
Spánek	93
17/ Nevhodné cviky při bolestech v zádech	94
Závěr	95

/ Úvod

Praxe rehabilitačního a sportovního lékaře mě přivedla k systému cviků, které přináší úlevu u většiny bolestí pohybového aparátu. Preferuji méně cviků, které se cvičí poctivě, než 10–20 cviků z brožury nebo letáčku, jimiž si můžete uškodit a které vás přestanou brzy bavit pro svou časovou náročnost.

Při cvičení dodržujte prosím tato pravidla:

- ▶ **Cviky nesmí bolet!!!** U protahovacích cviků se cvičí **pouze do pocitu mírného tahu**, jinak nebudete schopni uvolnit protahované svaly a zbavit se bolestí. U akutních silných bolestí cvičíme uvolňovací cviky nejjemněji, nejšetrněji.
- ▶ Je jen málo cviků, které mohou bolet, a bude to u nich uvedeno.
- ▶ Cvičí se minimálně **1x denně**, máte-li zájem, cvičte i častěji (klidně i 5x denně), je to samozřejmě účinnější.
- ▶ Většina cviků přináší částečnou úlevu cca po **5–7 dnech**, cvičte ale dále, dokud bolesti neodezní úplně. Pouze u posilovacích cviků musíte na posílení svalů a úplné odeznění bolesti počkat déle.
- ▶ Po cvičení ještě pár minut odpočívajte, není vhodné bezprostředně po cvičení začít pracovat nebo sportovat.
- ▶ Dodržujte dostatečný příjem tekutin během dne. Nedostatečně zavodněné svaly mají vyšší pohotovost k bolestem a křečím.
- ▶ Budete-li chtít cvičit více, přidejte si cviky ze sousední oblasti, například při bolesti krku cvičit i cviky proti bolestem hlavy nebo hrudníku. Můžete si přidat doplňkové cviky nebo některé základní cviky za doplňkové vyměnit (více v příslušných kapitolách).
- ▶ Některé cviky sousedních oblastí jsou stejné.

Přečtěte si prosím i kapitolu Ergonomie – bez odstranění špatných pracovních poloh a pohybových návyků při běžných činnostech nebo v zaměstnání se budou bolesti pohybového aparátu brzy vracet.

Tablety proti bolesti a na uvolnění svalů užívejte pouze pokud máte klidový režim nebo na noc. Bolest ochraňuje váš pohybový aparát před poškozením. Je

nesmysl a hazard vzít si Brufen a jít dělat práci, která bez tablety bolí!!! U revmatických nemocí a těžkých artróz kloubů musíte užívání analgetik a zátěž konzultovat se svým revmatologem a ortopedem.

Nezapomeňte! Základní a nejdůležitější léčba bolestivých stavů je klid!!!

Při silných akutních bolestech zaujměte úlevovou polohu, berte tablety proti bolesti a zánětu (Ibuprofen, Paralen apod.), nahřejte se nebo zaledujte (dle doporučení lékaře a vaší reakce).

Při odeznívajících nebo chronických bolestech je nejdůležitější vyvarovat se bolestivých pohybů a zátěže, která bolí.