Frank Thömmes

CVIKY A PROTAHOVÁNÍ PŘI SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ

PRVNÍ POMOC PŘI BOLESTI ZAD

Kdo hodně sedí, dříve umírá

GRADA

GRADA®

Frank Thömmes

CVIKY A PROTAHOVÁNÍ PŘI SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ

PRVNÍ POMOC PŘI BOLESTI ZAD

Kdo více sedí, dříve umírá.

GRADA

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****.*

Frank Thömmes

Cviky a protahování při sedavém zaměstnání
První pomoc při bolesti zad

Přeloženo z německého originálu knihy Franka Thömmese *Wer länger sitzt, ist früher tot – Das Erste-Hilfe-Programm für Vielsitzer gegen Haltungsschäden und Schmerzen* vydaného nakladatelstvím riva Verlag, Mnichov, Německo, 2017.
© 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6960. publikaci

Překlad Mgr. Iva Michňová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Fotografie v knize Nils Schwarz kromě Depositphotos/Rawpixel (s. 10), olly18 (s. 13, 15), racorn (s. 19), whitehoune (s. 22), alebloshka (s. 30), AndreyPopov (s. 34), solar22 (s. 39), SarkisSeysian (s. 39), IgorVetushko (s. 43), belchonock (s. 46), Jeler (s. 48), inesbazdar (s. 55), AndrewLozovyi (s. 56), Petrichuk (s. 61)
Modelové na fotkách: Laura Goldmann, Frank Thömmes
Počet stran 128
První vydání, Praha 2018
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-247-2085-2 (ePub)
ISBN 978-80-247-0428-9 (pdf)
ISBN 978-80-247-3493-4 (print)

OBSAH

O AUTOROVI 7
PŘEDMLUVA 8

1 STRUČNÉ DĚJINY SEZENÍ 11
EVOLUČNÍ ZMĚNY 12
SEZENÍ JE NOVODOBÉ KOUŘENÍ 20

2 MODERNÍ ČLOVĚK A JEHO PRACOVIŠTĚ 23
TŘICET LET SEZENÍ – FAKTA 24
DIGITÁLNÍ KOMUNIKACE – KOŘENY VEŠKERÉHO ZLA? 28

3 RIZIKA A PROBLÉMY SEZENÍ 35
PROBLÉMY SE ZÁDY A S KLOUBY 36
METABOLICKÉ PORUCHY A CUKROVKA 42
PROBLÉMY S KONCENTRACÍ 44

4 MOŽNOSTI ŘEŠENÍ 47
PERFEKTNÍ ERGONOMIE NA PRACOVIŠTI 48
ZMĚŇTE ŽIVOTNÍ STYL – VYDEJTE SE NA CESTU 59

5 CVIKY PRODLUŽUJÍCÍ ŽIVOT 65
CVIKY BEZ NÁČINÍ A S NÁČINÍM 66
INDIVIDUÁLNÍ VÝBĚR CVIKŮ 67
RUCE A PŘEDLOKTÍ 68
NADLOKTÍ 74
RAMENA 76

OHEBNOST CELÉHO TĚLA 82
STABILITA NA JEDNÉ NOZE A STABILITA KYČLÍ 88
HRUDNÍ PÁTEŘ 102
NOHY, HÝŽDĚ A KYČLE 114
BEDERNÍ PÁTEŘ 122
CHODIDLA 124

LITERATURA 126

O AUTOROVI

Frank Thömmes je vystudovaný učitel tělocviku a absolvent řady kurzů pro trenéry a terapeuty. Po celém světě je žádaným přednášejícím a školitelem v oblasti funkčního tréninku. Spolupracuje s mnoha firmami a institucemi a prosazuje nové trendy na poli moderních a inovativních pohybových koncepcí ve firmách. Je autorem několika příruček, jak se věnovat fitness. Další informace o něm a jeho projektech najdete na jeho webových stránkách www.fit-projects.de a www.frankthoemmes.de.

Poděkování
Autor a nakladatelství děkují společnosti office4you Büroeinrichtungen GmbH za poskytnutí prostor pro nafocení fotografií.

PŘEDMLUVA

Tato kniha vznikla z velké části vsedě, přesto se jako její autor těším výbornému zdraví bez problémů se zády, bez nadváhy či cukrovky. Zdá se tedy, že se moderní životní styl dá přežít i částečně vsedě. Ovšem trvalé sezení se rovná plíživé smrti. Toto tvrzení statisticky potvrzují výsledky výzkumů prováděných u lidí, kteří zhruba třicet let vykonávají sedavé zaměstnání.

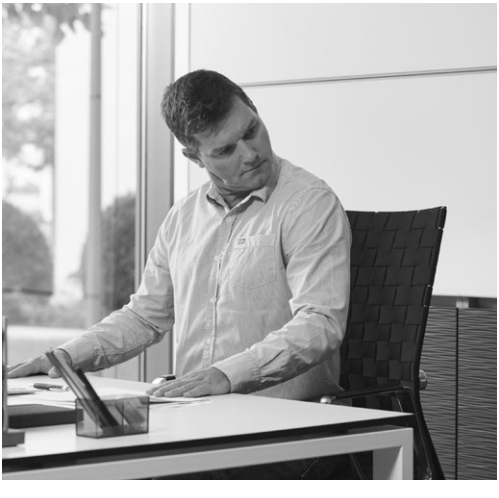
Dá se s tím něco dělat? Je sezení opravdu tak škodlivé, nebo je rozhodující doba strávená vsedě? Je sezení naším osudem? A kde a jak budeme sedět za třicet let? Sezení je každopádně součástí našeho pracovního života, nad kterou se musíme kriticky zamyslet. Ohlédnutí do minulosti a pohled do budoucnosti nám pomohou, abychom sezení lépe rozuměli.

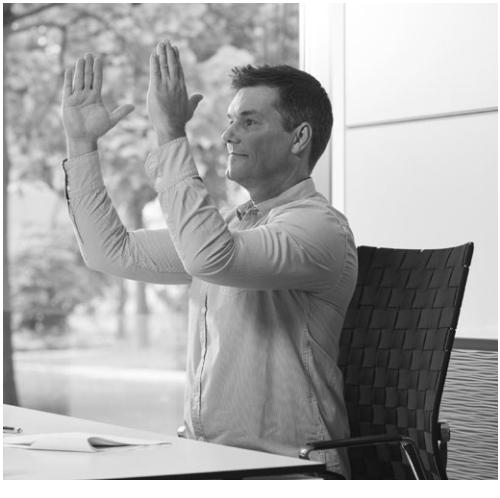
V této knize se zabýváme sezením z mnoha perspektiv. Věnujeme se významu sezení v naší individuální historii i v kolektivní kulturní historii nás všech. Seznámíte se s riziky sezení a dozvíte se vše o nejlepších strategiích, jak krátkodobě a střednědobě řešit problémy vzniklé sezením a jak se úspěšně vyvarovat trvalých následků.

I ta nejlepší kancelářská židle vám bude totiž nanic, když aktivně nezměníte svůj přístup k sezení.

Ode dneška budete sedět méně. Ruku na to!

Frank Thömmes





1

STRUČNÉ DĚJINY SEZENÍ

Od doby kamenné se lidé vyznačují stejnými fyziologickými vlastnostmi jako my. Doklady o tom, kolik času proseděli a zda trpěli bolestmi zad, se bohužel nedochovaly. Ale pravděpodobně už tenkrát existovalo oboje, neboť problémy se sezením máme v DNA. S jistotou víme jen to, že se lidé tenkrát hýbali víc než my a netrávili vsedě většinu času.

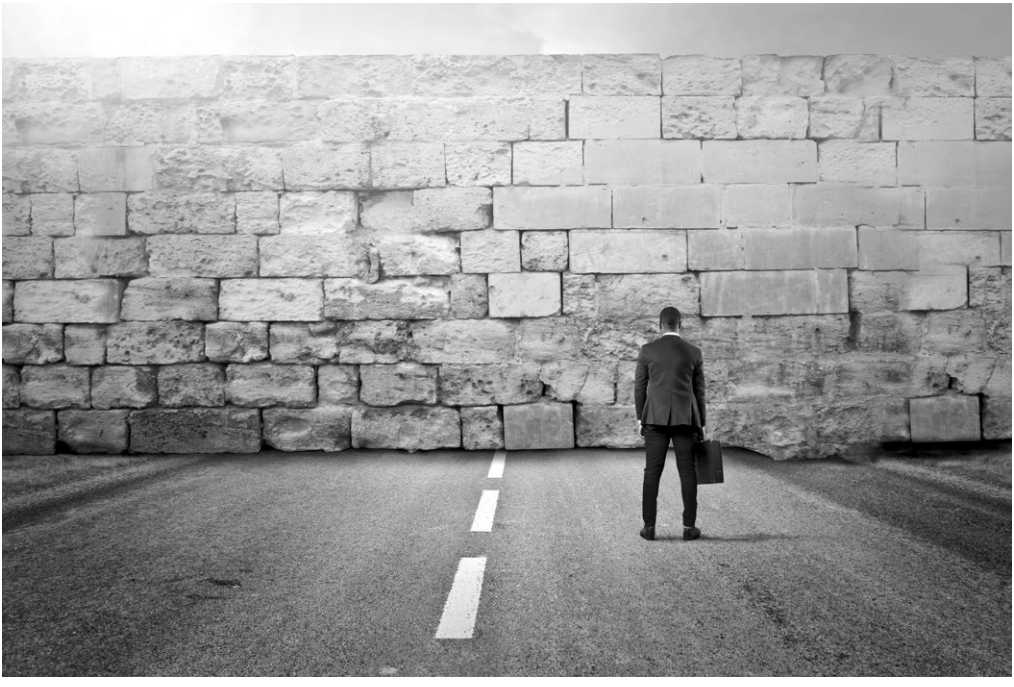
EVOLUČNÍ ZMĚNY

Naše anatomie a vzpřímená chůze přináší nejen výhody, ale i nevýhody. Vzpřímená chůze změnila naši kosterní a svalovou soustavu. Používáme ruce a máme vyvinutý mozek, což nás přivedlo do kanceláří, v nichž dnes žijeme a pracujeme.

Že by se naše anatomie evolučně přizpůsobila prostředí, ve kterém žijeme, se nedá očekávat, dokud to nebude mít vliv na reprodukční schopnosti člověka. Aktuálně si spíš přizpůsobujeme svým potřebám prostředí. Podíváme-li však na tuto problematiku blíže, nepochybně se ukazuje, že klesá plodnost, a sice v důsledku všeobecného nárůstu hmotnosti. Nadváha je úzce spojená s nečinností (a sezením), musíme se tedy mít na pozoru, abychom nejen předčasně nezemřeli, ale eventuálně dokonce nevymřeli.

Lidé jsou vzhledem ke své přizpůsobivosti evolučně nesmírně úspěšní. Důvodem je vysoce výkonný mozek. Zároveň je ovšem mozek schopen vytvořit prostředí, jemuž se nedokážeme dostatečně rychle přizpůsobit tak, abychom to ve zdraví přežili. Tato zdánlivá sebedestruktivita je možná strategií přírody, kterou jsme ještě neprokoukli. Evoluční výdobytky lze totiž odhalit teprve ex post. A odhalí je ti, kteří díky nim přežili. Slepá ulička, do níž se nyní patrně blížíme, se buď ještě stočí jinam, nebo nás zahubí.

Již v roce 1994 se autoři knihy *O příčinách vzniku nemocí* zabývali vývojem člověka v novověku z hlediska evoluční medicíny a souvislostí nemocí a životního stylu s absencí pohybu. Jejich kniha ovšem nezaznamenala významnější ohlas. Novověku dominuje systém tvořený pohodlností a medicínou, která se zabývá eliminací symptomů nemocí. Tento systém se etabloval natolik, že odolává veškeré kritice. Nádherným příkladem je problém s bolestmi zad, který je nepochybně spojen s nedostatkem pohybu a nadměrným sezením. Jediným logickým řešením tohoto problému by mělo být pravidlo, že budeme méně sedět a více se hýbat. Ale to je nepohodlné. Proto hledá medicína jiná řešení – s většinou obtíží se zády si ale stejně mnohdy neví rady.



Slepá ulička s východiskem, nebo vsedě vymřeme?

Od kočovného k sedavému životnímu stylu

Co je člověk člověkem, patří to, co dnes nazýváme sezením, k jeho přirozenosti. Je to neodmyslitelná součást vývoje jednotlivce a jeho individuality, která se formuje od narození do dospělosti. Přestože i zde zanechává pokrok své stopy, z hlediska sezení vypadají první roky života podobně, bez ohledu na to, kdy a kde dítě na této planetě vyrůstá.

Podíváme-li se na vývoj člověka jako druhu, zjistíme, že pohyb v něm hrál vždy důležitou roli a že jsme pro pohyb dobře uzpůsobeni. Dříve převládal kočovný způsob života, ne sedavý. Lidé, kteří si z ekonomických důvodů nemohli dovolit napevno se usadit na nějakém místě, se nazývali kočovníci. I kočovníci jistě trávili při činnostech, jež to vyžadovaly, čas vsedě. Pohodlný sedací nábytek a speciální místa určená k odpočinku byste však u nich hledali marně.

Klimatické podmínky, migrace zvířat nebo obecné půdní a přírodní podmínky vyžadovaly flexibilní mobilitu kočovníků, jež zajišťovala jejich přežití. Součástí životního stylu těchto lidí bylo deset a více hodin putování denně. Jak přibývalo osadníků a stálých obydlí a lidé se začali soustřeďovat na jednom místě, začal být kočovný život vnímán negativně a odmítán jako přežitek. Usedlý způsob života zastavil člověka v pohybu. Již neměnil své teritorium, ale ohraničoval si ho a začal si ho bránit.

Řada příkladů této změny sahá až do přítomnosti a je součástí komplexních etnických problémů. Uveďme třeba severoamerické indiány a australské aboridžince. Kultury, které stále ještě kočují, neusazují se a vyhýbají se modernímu životnímu stylu, jsou potlačovány a vyčleňovány. Sezení je tedy s naší kulturní historií spojeno mnohem víc, než tušíme, a začíná nám dělat problémy.

Usedlý způsob života, kdy lidé setrvávají na jednom místě, je podstatou současných problémů se sezením. Ekonomicky již dnes není nutné stěhovat se z místa na místo za účelem přežití. Místo, kde žijeme, si samozřejmě zařizujeme pohodlně se spoustou nábytku, na kterém se dá sedět. Tyto změny prostředí, v němž žijeme, mají dalekosáhlé dopady nejen na všechny oblasti individuálního života, ale i na soužití ve společnosti. Těmto dopadům je pohříchu věnována jen malá pozornost. Sezení je však nesmírně důležitou součástí naší moderní společnosti, a je proto nutné se jím zabývat kritičtěji.

DIGITÁLNÍ NOMÁDI

Digitální nomádi objevili novou formu práce, při níž podobně jako naši předkové nejsou vázáni na nějaké konkrétní pracoviště. Roste počet lidí, kteří využívají moderní digitální techniku a díky tomu mohou vykonávat svou práci na nejrůznějších místech. Věnují se pracovní činnosti, která je většinou i jejich koníčkem, nezávisle na tom, kde se právě nacházejí, a tráví spoustu času tím, že se přesouvají na různá místa po celém světě. Mnoho digitálních nomádů cestuje a píše o tom. K tomu, aby předávali ostatním své zkušenosti, jim stačí notebook a připojení na internet, ať jsou kdekoli.

Příkladem jsou blogeři píšící o cestování, reportéři či fotografové. Tito lidé si plní sen o nespoutaném životě, který on-line sdílejí s ostatními, a zároveň se tím živí.

Takováto práce vyžaduje velkou kreativitu a otevřenost a velmi flexibilní nakládání s časem. Normální člověk pracující v kanceláři sice po něčem takovém touží taky, ale většinou je velmi omezen v možnostech, jak toho dosáhnout. Tento netypický styl práce digitálních nomádů je ale možná mnohem přirozenější, než se aktuálně domníváme. Digitální nomád pracuje zřejmě také hodně vsedě, protože je to praktické. A jeho počítač si asi nezaslouží označení „ergonomický". Doba, kterou tráví sezením, ale bude kratší, činnosti, jimiž sezení přerušuje, budou rozmanitější a skutečná délka jeho pracovní doby bude zřetelnější. Čeká nás konec nutnosti být přítomen v kanceláři? Možná budeme za padesát let digitálními nomády všichni a společně propojíme moderní svět se svými kulturními kořeny a sny o seberealizaci.

Sezení na cestě – moderní řešení?

Vzhledem k tomu, že se naše práce a naše životy v důsledku překotného společenského vývoje zásadně změnily, nejsme „usedlí", ale „sedaví". Sedavý způsob života má ovšem dramatické dopady na naše zdraví. Jsme na nejlepší cestě usedět se k smrti.

Sezení je moderní a praktické

Sezení při práci je vynálezem moderní doby. Před zhruba 2500 lety byly sedavé činnosti vyhrazeny pouze vysoce postaveným lidem, jako byli faraoni, císařové a králové. Obyčejný člověk se při práci hýbal, stál nebo byl v dřepu. Teprve přibližně šedesát let jsou dlouhé hodiny vsedě součástí běžného pracovního dne. Dříve bylo sezení nebo podřepnutí jen krátkým přerušením práce. Tento vývoj naprosto zaskočil naši svalovou a kosterní soustavu a především naše záda. Z evolučního hlediska nejsme pro sezení uzpůsobeni. Můžeme sedět, to ano, ale přináší nám to problémy.

V mnoha jazycích pocházejí slova pro sezení nebo sedačky z kořene „sed“, jehož původní význam je bránit, izolovat nebo uklidnit.

Slovesa bránit a izolovat tak vlastně celkem výstižně popisují naše každodenní sezení při práci. Ovšem my sami už tento význam ve slově sedět samozřejmě nevnímáme.

Prakticky znamená sezení změnu naší rovnováhy. Trup už není prostřednictvím chodidel, kolen a kyčlí koordinován a napřimován, ale je od nich izolován. Což příroda netušila, když nás funkčně nastavovala na vzpřímenou chůzi.

Od trůnu k židli

První lidé v dějinách, kteří trávili hodně času vsedě, pocházeli z panovnických rodů nebo z řad církve. Z vyvýšených míst k sezení vznikly trůny a z nich pak židle. Sezení na trůně nebylo z historického hlediska žádnou exhibicí. Králové nebo kněží si na něj nesedali dobrovolně, usednutím na trůn se dostávali „nad ostatní“. Trůn představoval symbol moci a bezmoci. Králové a kněží tam neměli mít pohodlí, měli přinášet oběti. Trůn reprezentoval stát a král měl věnovat své spirituální síly službě státu. Některé trůny se používaly dokonce i ke spánku. Ani rané církevní trůny nesloužily komfortu duchovních, ale sledovaly „vyšší cíle“.

Sezení se emancipuje

Ve středověku byla židle v dnešní podobě ještě neznámá. Sedělo se na malých stoličkách nebo na lavicích. S rozvojem společnosti a změnou politických vlivů se museli začít i „obyčejní“ lidé chovat formálněji.

Sezení na židlích začalo hrát důležitou roli ve společnosti i v rodině. A tak propříště už lidé sedí u jídelního stolu a neposedávají u kamen nebo kolem ohniště. Sezení se stalo symbolem rostoucího sebevědomí lidí, podobně jako později kouření.

V jazyce je sezení také všudypřítomné. Zločinci sedí ve vězení, oblečení nám sedí, kritika sedí, auto sedí dobře na silnici, o odvozeninách nemluvě. Na spoustě míst působí dosazení lidé a místa k sezení na koncertě jsou samozřejmě lepší a dražší než místa k stání. Problém se musí vysedět, spoustu času prosedíme, neustále někdo někde zasedá. A co teprve, když si na nás někdo zasedne!

Že je sezení praktické, toho si lidé i zvířata všimli brzy. Ke spánku sice uléháme, ale jinak je pro odpočinek a regeneraci sezení jako stvořené. Nesmíme to s ním však přehánět, aby se jeho negativní důsledky neprojevily na našem zdraví. Moderní kanceláře si ovšem bez sezení neumíme ani představit. Diskutujeme zde o jediném – o druhu nábytku, na kterém budeme sedět.

Důvodem, proč je pro nás sezení na jedné straně praktické, ale na druhé straně záhy nepohodlné, je skutečnost, že máme nohy a můžeme po libosti používat ruce. Trup si může vsedě rychle odpočinout, protože nemusí nic stabilizovat vůči gravitaci. Pokud však sedíme déle, přichází po odpočinku rychle ochabnutí a trup už neumí plnit své úkoly, jako je stabilizace páteře nebo pohyb vpřed. Pro dospělé je pak extrémně nepohodlné i sedět na zemi, protože jsou kvůli obvyklému sezení na židli méně pohybliví a celkově oslabení. Naopak malým dětem se na zemi sedí skvěle. Bohužel si během zavedených rituálů při jídle rychle zvyknou, že bez židle to nejde. Nemluvě o tom, že je k ní občas někdo dokonce připoutá.

Sed na zemi je pro tělo dospělého, málo se hýbajícího člověka namáhavým cvičením. Potřebuje k tomu většinou ruce, aby se podepřel, a nemá je tedy volné. Problém rychle vyřeší židle, případně podepření kyčle, což je ovšem ve skutečnosti spíš součást hrobu, který si tím dotyčný sám pomalu kope.

Ještě nikdy nebyl člověk vystaven tak hektickému životnímu tempu jako dnes. Pak mu židle připadá jako oáza, v níž najde chvilku klidu. Je praktická, a všechno, co je praktické, slaví úspěch, protože to šetří peníze, čas, sílu, námahu nebo cokoli jiného. Pokud však šetříme na špatném místě, musíme často později platit mnohem víc, protože úspory jdou na úkor jiných věcí, do nichž jsme měli raději včas investovat. Sezení nás vede do slepé uličky, pomalu to začínáme chápat.

JÓGA – LOTOSOVÝ SED

Sezení se v jiných kulturách záměrně používalo k tomu, aby se lidé vnitřně uklidnili. Názorným příkladem je lotosový sed pocházející z Dálného východu. Tato asketická forma meditace má člověka dovést k vnitřnímu klidu. Poloha připomíná lotosový květ.

Lotosový sed je klasickým prvkem také v józe. Původně byl určen k tomu, aby se cvičenec připravil na náročnou meditaci. Pokud se někdo tuto pozici správně naučí, dostatečně ji nacvičí a správně ji provádí, je velmi stabilní, příjemná a bezbolestná. Protože není vhodná pro všechny, může se nahradit i tureckým sedem, který je ovšem méně stabilní.

Účinky lotosového sedu znějí až neuvěřitelně, zejména ve srovnání s negativními dopady běžného sezení v kanceláři. Působí téměř proti všem problémům zmiňovaným v této knize! Je to vlastně paradox, že stejná základní činnost (sezení) může na lidi působit tak odlišně.

Cvičení jógy se rozmáhá, protože slibuje jak fyzické, tak duševní uvolnění pro mnoho lidí, kteří mají sedavé zaměstnání. Zda a jak nám může jóga pomoci, si musí každý vyzkoušet sám. Pravděpodobně to budete mít s jógou podobné jako s prací, budete muset rozlišovat mezi pohybem a duševním rozpoložením, abyste našli sami sebe. Naše vnímání by mělo

Lotosový sed je velmi příjemná a stabilní pozice.

být lépe vytrénované pro nuance a vnímání při určitých činnostech. Pak najdete řešení i ve své práci. Jóga vám při tom může pomoci, ale řešení spočívá ve vědomí – v tom, jak k něčemu (k sezení!) vědomě či nevědomě přistupujeme.

Účinky lotosového sedu:

- otevírání kyčlí,
- protažení dolních končetin,
- dobré držení těla a protažení páteře,
- psychické uvolnění,
- zvýšení pozornosti a lepší vnímání okolí,
- lepší fyzická stabilita při meditaci,
- vyrovnání energií v těle.