

Zdravotní opatření při práci na počítači: protažení hrudníku, ramen a paží (pokračování 4)

Irena Daňková, PŘF MU

V dnešním pokračování zdravotních opatření při práci na počítači budeme pokračovat v protahovacích cvičeních zaměřených na horní část trupu. Cvičení jsou konkrétně určena na protažení svalstva hrudníku, ramen, paží a předloktí.

Při provádění cvičení opět dbáme na pomalý tah a pravidelné dýchání při cvičení. V krajních polohách se snažíme dýcháním uvolnit bod protažení (místo, v němž poprvé ucítíme počátek protažení mírně bolestivě - viz článek v minulém čísle) a v poloze zůstaneme až do pocitu uvolnění. Pohyb začínáme provádět s nádechem a ve výdechu se z něj buď vracíme nebo setraváme v dané poloze v uvolnění.

S každým nádechem se zvyšuje svalové napětí a s každým výdechem se uvolňuje. Zkrácené svaly se po každém výdechu v uvolnění postupně protahují a vrací do své původní délky.

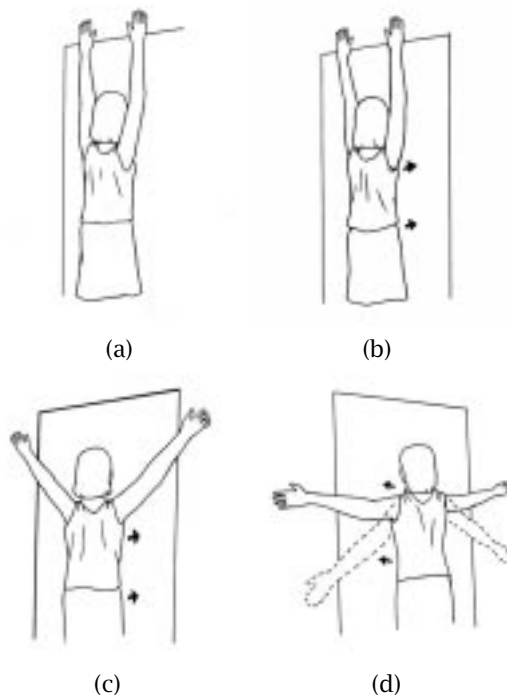
Spojením fyzického cvičení s řízeným a správně prováděným dýcháním se prohlubuje účinek cvičení na neurovegetativní úrovni. Navíc se začleňuje složka psychická. Takové cvičení má pak hlubší psychosomatický obsah, neboť každý cvik je zároveň i cvičením koncentrace. Zaměřením pozornosti na to, co právě děláte, se uvolňuje mysl od ostatních myšlenek i od problémů a napětí, které s nimi souvisí [2].

Důležité zásady při cvičení:

1. Při cvičení zacházejte sami se sebou - se svým tělem, jako s přítelem. Neublížujte si násilným nucením do cviků. Při násilném pohybu jsou vaše svaly křečovité a cvičení vám více ublíží než pomůže.
2. Než začnete cvičit, zhodnoťte svůj současný stav. Nesnažte se zkrácené svaly přinutit hned k plnému výkonu a protažení. Cvičte postupně a s přiměřenou zátěží.
3. Jsou-li vaše pohybové možnosti hodně omezené, pokuste se alespoň o náznak pohybu, nebo si jej pouze představte. I to provádějte s plným vědomím až do konečků procvičovaných částí spolu s nádechem.

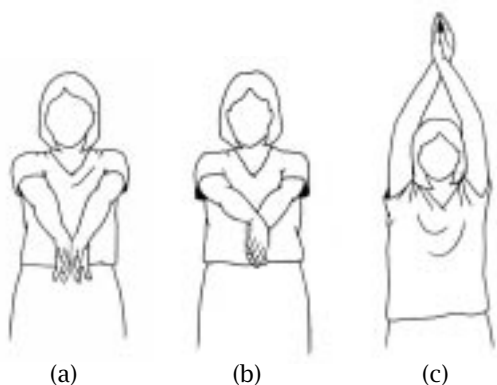
4. Cviky zpočátku opakujte 2× - 3×. Postupně přidávejte. Cvik opakujte několikrát denně, nejlépe v pracovních přestávkách.
5. Se cvičením začínejte na „lepší“ straně, procvičování horší strany provádějte vícekrát a častěji odpočívejte. Cvičení provádějte vždy symetricky.

Protažení oblasti prsních svalů a ramenního pletence



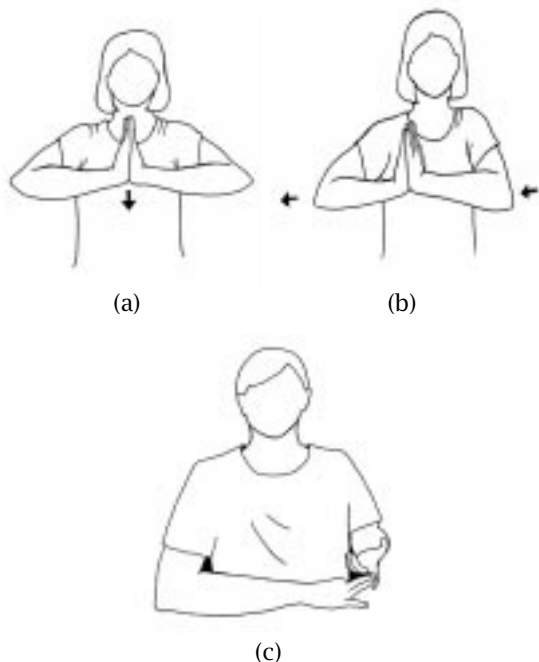
- (a) ZP: Stoj spatný v rámu dveří, vzpažíme a opřeme dlaně o rám dveří nad hlavou. Dbáme na to, aby ramena zůstala uvolněná a spuštěná dolů.
- (b) Vykročíme půl kroku vpřed. Kyčle držíme v jedné rovině s rameny. S hlubokým dýcháním se snažíme dosáhnout uvolnění v protažení. Jako variantu cviku otočíme hlavu doleva a s dýcháním čekáme na pocit uvolnění. To stejné vpravo.
- (c) Stoj spatný v rámu dveří, upažíme povýš poloha za deset minut dvě. Opět vykročíme půl kroku vpřed a prodýcháme do pocitu uvolnění.
- (d) Celý cvik zopakujeme v poloze upažení a upažení poníž.

Protažení hlubokých ramenních svalů a svalů na zadní části ramen



- (a) V předpažení poníž otočíme dlaně hřbety k sobě. Dbáme na to, aby ramena zůstala uvolněná a spuštěná dolů.
- (b) Překřížíme paže tak, že přiložíme dlaně k sobě. V této poloze vydržíme s dýcháním po dobu 15-ti vteřin.
- (c) Cvik zopakujeme ve vzpažení. Dbáme na uvolněná a dolů spuštěná ramena. Po prodýchání a uvolnění zopakujeme v opačném překřížení rukou.

Protažení svalů vnitřní strany předloktí

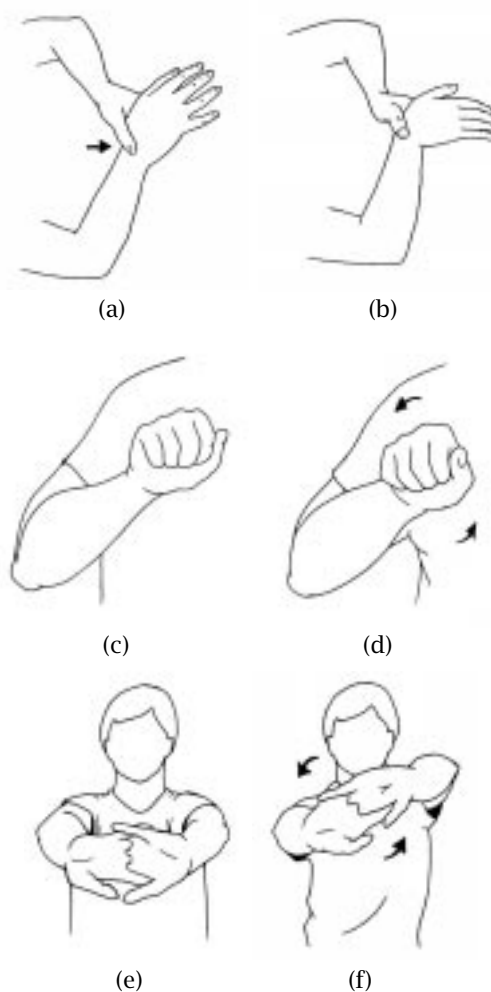


- (a) ZP: Rovný sed nebo uvolněný stoj spatný, v předpažení pokrčmo spojíme ruce dlaněmi

k sobě. Prsty jsou uvolněné, pouze tlačíme spodní část dlaní k sobě. Pokračujeme při pohybu dlaněmi dolů, až do polohy, kdy jsou zápěstí v jedné rovině s lokty. Nepřecházejte k dalšímu kroku, pokud nemůžete provést tento pohyb bez pocitu bolesti.

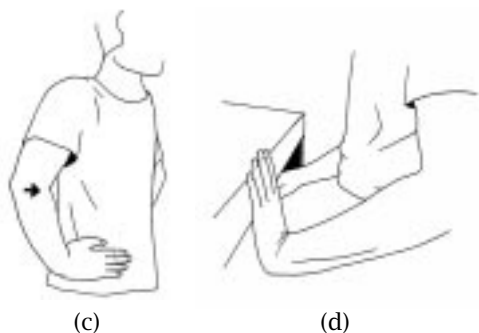
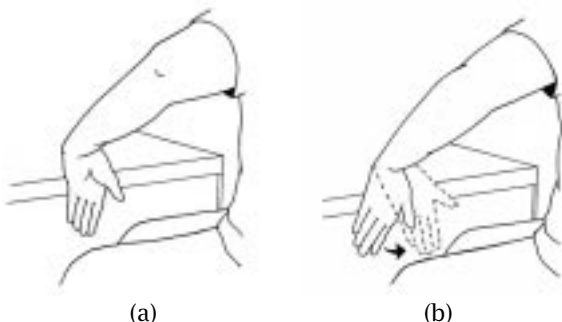
- (b) Posuneme ruce, paže a lokty mírně vpravo, v bodě protažení prodýcháme do uvolnění. Vrátime se do výchozí polohy a opakujeme pohyb vlevo.
- (c) ZP: Položíme předloktí na stůl dlaní dolů. Ruku nezatěžujeme a uvolníme prsty. Druhou rukou jemně uchopíme prostředník a prsténík a zvedáme vzhůru až do bodu, kdy se ostatní prsty začnou zvedat z povrchu stolu. Toto jemné protažení podržíme až do pocitu uvolnění.

Protažení oblasti zápěstí a dlaně



- (a) Uchopíme pravé zápěstí pevně levou rukou tak, aby palec zůstal nahoře a ostatní prsty pod zápěstím. Přitlačíme palec na zápěstí přibližně takovou silou, jakou bychom použili k vytvoření průhybu tenisového míčku. Pokud je tento tlak nepříjemný, snížíme jej.
- (b) Držíme palec nehybně a pomalu ohýbáme zápěstí dolů, tak aby kůže zápěstí klouzala pod palcem. Tento pohyb opakujeme dokud nepromasírujeme celý povrch zápěstí.
- (c) Sevřeme ruku v pěst tak, že palec zůstane venku. Pěst ohýbáme dopředu a dolů tak daleko, jak jen to půjde.
- (d) Kroužíme zápěstím v co možná největším rozsahu. Jeden kruh provádíme přibližně po dobu 15 až 20 vteřin.
- (e) ZP: Uvolněný stoj nebo rovný sed v předpažení, spojíme ruce propletením prstů tak, že dlaně jsou vytočené ven. Pokud je tato poloha nepříjemná, nepostupujeme k dalšímu kroku.
- (f) V ZP vytočíme levou paži loktem vzhůru. Prodýcháme do pocitu uvolnění a cvičení zopakujeme na druhou stranu.

Protážení svalů a šlach prstů



- (a) V sedě u stolu ohneme zápěstí dlaní dolů a přitlačíme malíkovou stranu hřbetu ruky k okraji stolu. Tuto polohu prodýcháme až do

pocitu uvolnění. Cvičení můžeme cvičit metodou PIR.

- (b) Ve stejné poloze otáčíme rukou tak, že ruce ukazují do polohy sedm hodin. Prodýcháme do pocitu uvolnění. Při stále stejném ohnutí zápěstí rotujeme rukou tak, že prsty ukazují na polohu pět hodin. Počkáme na uvolnění.
- (c) ZP: Uvolněný stoj. Položíme dlaně na kyčle tak, aby prsty směřovaly k sobě. Pomalu přetáčíme prsty dopředu a k sobě, tak aby vzniklo silnější ohnutí zápěstí. V každém nepříjemném bodě zastavíme a počkáme na uvolnění. Cvičení můžeme obměnit otočením dlaní prsty směrem dolů.
- (d) Základní poloha v sedě u stolu, přitlačíme prsty na okraj stolu, tak abychom dosáhli ohnutí v zápěstí. Jakmile pocítíme nepříjemné pocity zastavíme a počkáme na uvolnění. Možná variace tohoto cvičení je, že jej provádíme s prsty roztaženými.

Literatura

- [1] Daňková, I. *Vliv práce s počítačem na rozvoj syndromu z opakovaného přetížení*. Diplomová práce. Brno, Pedagogická fakulta MU v Brně, 2002. 135 s.
- [2] Kombercová, J., Svobodová, M. *Autorehabilitační sestava*. Fontána, Olomouc 2000, ISBN 80-901989-9-6. □