

Zdravotní opatření při práci na počítači: horní část trupu (pokračování 3)

Irena Daňková, PřF MU

V tomto pokračování našeho seriálu o cvičeních určených ke kompenzaci potíží vzniklých nadměrným přetěžováním a nevhodnou polohou sedu při práci na počítači se zaměříme na uvolnění a protažení horní části trupu, ramen a mezilopatkového svalstva.

Jak jsme již psali v minulé části - práce v sedě je bohužel pro velkou většinu z nás spojena s nevhodně předsunutou polohou hlavy a ohnutými zády, což se nepříznivě projevuje na vzniku svalových dysbalancí - tzv. *horního zkříženého syndromu*. Pocitově se tyto problémy projevují bolestmi zad, především krční páteře, pocitem ztuhlosti šíje a bolestí hlavy. Vnější projevy horního zkříženého syndromu jsou: kulatá ramena, zvětšená hrudní kyfóza a hyperextenzní postavení přechodu hlava - krk a tím vzniklé předsunutí hlavy vpřed. Z hlediska zkrácení nacházíme tyto zkrácené svalové skupiny: prsní svaly, horní část trapézu a zdvihače lopatek. Z hlediska svalového oslabení jsou oslabené hluboké svaly šíjové a svaly mezilopatkové (fixátory lopatek).

Pravidelné kompenzační cvičení je nejlepším prostředkem pro předcházení a kompenzaci potíží pohybové soustavy tedy prevencí vzniku svalových dysbalancí. Stačí k tomu několik cviků denně. Veškerá cvičení uváděná v tomto seriálu lze provádět v pracovních přestávkách, cviky jsou nenápadné a určitě nikoho nenapadne se pozastavovat nad tím, že si protáhnete svá bolavá záda.

Následující cvičení jsou zaměřena na odstraňování svalového napětí a protažení oblasti paží a horní části trupu (ramena, svaly mezilopatkové).

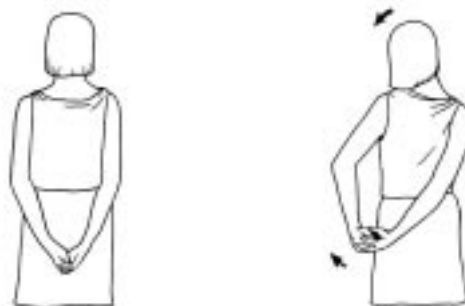
Cvičení provádíme pomalým tahem a s pravidelným dýcháním. Při dosahování krajních poloh se soustředíme na vnímání *bodů protažení*, což je místo, v němž poprvé ucítíme začátek protažení (jemné protahovací až mírně bolestivé pocity ve svalech). Někdy pocítíme jenom malý odpor proti pohybu, když zaujímáme polohu těla pro cvičení. Podržíme-li polohu v tomto bodě, cítíme, jak pocit protahovacího bodu pomalu vzniká a

potom s uvolněním tkáně mizí. S tímto uvolněním přichází změna, která s pokračujícím cvičením vede k obnovení normálního pružného a bezbolestného stavu našeho těla. Je-li krajní poloha těla při cvičení příliš bolestivá, pak jsme pravděpodobně překročili bod protažení a je potřeba se vrátit do polohy, ve které jsme cítili nebolestivý pocit protažení. Tento pocit protažení by měl úplně zmizet během 10-15 vteřin.

Protažení deltového svalu a horní část paže

Základní poloha: Uvolněný stoj nebo poloha v sedě.

- Propletením prstů spojíme napjaté paže vzadu za zády.
- S rameny uvolněnými a stlačenými dolů táhneme vzadu za zády spojené a napjaté paže vlevo. Úklonem hlavy doleva přiblížíme levé ucho k levému rameni. S dýcháním počkáme na pocit uvolnění na pravé straně šíje. Celé cvičení opakujeme vpravo. Pootočením hlavy o několik cm dopředu nebo dozadu dosáhneme protažení dalších svalových vláken.



Uvolnění napětí mezi lopatkami a mobilizace lopatek

Bolest a oslabené mezilopatkové svaly jsou častými potížemi lidí, kteří pracují u stolu. Posílení a protažení oblasti mezilopatkových svalů může být účinným způsobem jak uvolnit napětí v této oblasti.

- Spojíme dlaně propletením prstů a přitlačíme lokty po celé délce předloktí k sobě. V této poloze často pocítíme bod protažení. S dýcháním počkáme na uvolnění.
- Spojená předloktí táhneme vzhůru směrem ke stropu. Při prvních pocitech odporu zastavíme a s dýcháním opět počkáme na uvolnění. Poté pohyb vzhůru opakujeme až do maximálního bodu.

- c) Vrátime se zpět do výchozí polohy, spojená předloktí táhneme směrem dolů až do pocitu odporu a s dýcháním opět počkáme na uvolnění.



Snížení napětí v horní části zad, protažení svalstva uloženého hluboko po stranách šíje

Jedním z nejčastějších příznaků RSI je chronická bolest šíje a ramen. Další cvičení mohou pomoci od tohoto typu bolesti.

- Z předpažení překřížením paží položíme dlaně na ramena. Lokty táhneme vpřed.
- V této poloze vytahujeme oba lokty přímo dopředu a od těla. Opět si všímáme bodu odporu, který se snažíme dýcháním uvolnit.
- S lokty vytaženými vpřed zvolna otáčíme hlavou doleva. Všímáme si bodu odporu a s dýcháním čekáme na uvolnění. Cvičení opakujeme na druhou stranu.



Snížení všeobecného napětí ramen

Toto cvičení udržuje ramena uvolněná, pomáhá uvědomit si pocit napětí, které vzniká v oblasti ramenního pletence, a protahuje rotátory lopatky a horní část paže.

- Vzpažíme pokrčmo pravou paži a položíme dlaň na spodní oblast šíje. Zatáhneme loket dozadu do roviny ramen a v této poloze s dýcháním vydržíme po dobu 10 vteřin.
- Pomalou táhneme dlaň směrem ke druhému rameni. Dbáme na to, abychom nezvedali rameno nahoru, ale udržovali je dole a uvolněné. Při prvních pocitech odporu zastavíme a s dýcháním počkáme na uvolnění.



Udržení pohyblivosti ramenních kloubů a protažení hlubokého svalu pažního

- Ve vzpažení pokrčmo položíme dlaně s propletenými prsty na zátylek. V rovině uší držíme lokty co nejvíce rozevřené do stran.
- Provedeme úklon vpravo a táhneme levý loket vzhůru ke stropu. Snažíme se o maximální uvolnění v oblasti šíje. Vrátime se zpět do výchozí polohy a cvičení opakujeme na druhou stranu.



Protažení vnitřní části paže

Cvičení dále zvětšuje ohebnost zápěstí a prodlužuje šlachy prstů.

- V předpažení spojíme dlaně propletením prstů. Vytočením rukou dolů a ven trčíme dlaně a paže od těla. Měli bychom pocítovat silné protažení prstů a dlaní. S dýcháním vydržíme v této poloze po dobu 15 vteřin a poté přejdeme do vzpažení.
- Ve vzpažení prodýcháváme polohu a dbáme na uvolněná a spuštěná ramena. Poté se ve vzpažení hluboce nadechneme, zadržíme dech až cítíme, že se svaly uvolnily. Pak vydechneme, zadržíme dech a počkáme na uvolnění.



Protahovací cvičení jsou zaměřena na vyrovnání nepoměru mezi dominantními, hyperaktivními svaly (tendence ke zkrácení) a jejich funkčně utlumenými, oslabenými antagonisty (tendence k

oslabení), čímž je odstraněna hlavní příčina svalové dysbalance. Pomocí těchto cvičení lze upravovat tonické napětí svalových vláken a zároveň zlepšit mechanické vlastnosti vazivové složky svalů – poddajnost, pružnost, pevnost a odolnost vůči náhlému přetížení, snížení síly tahu, kterým zkrácené svaly neustále působí v místě svého úponu na kosti.

Pomocí těchto cvičení můžeme do značné míry čelit blokádám kloubů, především malých kloubků na páteři a tím více pečovat o své vlastní zdraví a dobrou kondici. Až příliš jsme si zvykli přenechávat tuto starost lékařům a většinou se cvičením začínáme, až když nás něco bolí nebo na doporučení lékaře či rehabilitační sestry. Proto několik cviků denně – jakožto prevence zdravotních potíží – by mělo být běžnou součástí našeho denního režimu. Vědomi by si toho měli být především ti, kteří denně vysedávají hodiny u výpočetní techniky a jednostranně zatěžují svůj organismus. A čekat, až se potíže objeví, není právě to nejlepší [2]!

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] Glivický, V., Hladký, A.: Škodí počítač našemu zdraví? 1. vyd. Praha, Codex Bohemia, 1995. 103 s. ISBN 80-901683-8-8. □