

Stabilita pro krční páteř

Krční páteř je nejpohyblivější součástí naší páteře; výrazně pociťujeme již drobná omezení a vnímáme je jako rušivá. Dobrá pohyblivost a ohebnost krční páteře se pozitivně projeví na celém těle.

Deset dobrých důvodů pro pohyblivou krční páteř

- 1** – Když si zachováte „správné držení hlavy“, budete atraktivnější a ulevíte své krční páteři i ploténkám.
- 2** – Zlepšení pohyblivosti krční páteře (klidně se můžete ohlédnout).
- 3** – Budete méně trpět napětím v šíjových a ramenních svalech.
- 4** – Uvolněním svalů hlavy a šíje zredukujete bolesti hlavy z napětí a zlepšíte součinnost krční a hrudní páteře.
- 5** – „Užijte si klidu“. Uvolnění svalů a pojiv oblasti krku může omezit ušní šumy i nepříjemnou závrať. Pohyb vás bude opět bavit.
- 6** – Krční páteř budete mít ve všech směrech pohyblivější a hlava si vždy znovu zcela uvolněně najde cestu zpátky do vyvážené pozice.
- 7** – Díky správné pozici hlavy se uvolní také čelistní klouby a budou lépe pracovat. Konečně se budete moci znovu pořádně zakousnout.
- 8** – Správným držením těla se vyhnete tvorbě tzv. vdovského hrbu (vazivová boule na spodní části krční páteře).
- 9** – Zredukujete zatvrdlá místa ve svalech v oblasti krční páteře, která mohou utiskovat nervy. Zmizí nepříjemné bolesti a obtěžující mravenčení v pažích.
- 10** – Dozvíte se cenné rady a triky, jak snížit napětí v šíji v běžném životě i při práci.

Krční páteř: vyváženost při volném pohybu

Krční páteř není jenom základ, na němž by měla vyrovnaně a vyváženě spočívat hlava. Svou velkou pohyblivostí podporuje také početné a důležité běžné funkce a při plné pohyblivosti vám v tom pravém slova smyslu zajišťuje rozhled. Volně pohyblivá krční páteř nabízí hodně možností, ať už jde o ohlédnutí přes rameno při řízení kola či auta nebo o spontánní pohled k nebi.

Nejvyšší krční obratel se jmenuje atlas po titánu Atlantovi z řecké mytologie, který drží na ramenou svět. Nesedí-li na správném místě, má to vliv na celé tělo, neboť krční páteř se svými fasciemi a jejich jemnými receptory podporuje spolu s očima a rovnovážnými orgány dokonalou pozici celého těla. Tak se může stát, že uvolníte-li si šíji, uleví vám to od potíží v oblasti chodidel. Nicméně častější jsou vlivy na oblast hlavy. Krční páteř ovlivňuje postavení čelisti i napětí žvýkacích svalů.

Dbejte na správné držení těla u počítače

Pokud velmi soustředěně pracujete u počítače, může docházet k velkému přepětí krátkých šíjových svalů, neboť tyto spolupracují s očními svaly. Zavřete oči a oba ukazováčky si přiložte přímo pod týl, na horní šíjové svaly. Pak zahýbejte očima doprava a doleva; pod prsty pocítíte lehké zaškubání, neboť vaše tělo chce při pohybu očí připravit na vhodný

pohyb i hlavu. Uvádí tyto svaly takřikajíc do pohotovosti. Toto propojení můžete využít k opětovnému uvolnění svalů po namáhavém dnu. Pomůže vám při tom cvičení „Jak dělat velké oči“ (s. 78).

Napětí v krční myofasciální soustavě může přímo vyvolávat bolest hlavy a spoušťové body ji pak mohou přenášet na různá místa v oblasti lebky. Špatně uzpůsobená pracoviště nutí lidi do fyzických pozic, které krční páteř velmi zatěžují. Kdo sedí za počítačem zkroucený nebo propadlý, bude mít tendenci k tzv. želvímu krku. V tomto případě hlava na páteři nesedí lehce a vyváženě, ale je příliš předsunutá a svou vahou tak velmi silně zatěžuje přední a zadní fascie i svaly šíje. V době nadměrného používání chytrých telefonů mluvíme také o „mobilovém hrbu“. Pokud chcete udělat něco dobrého pro oblast své šíje, měli byste si bezpodmínečně přečíst i kapitolu o hrudníku (s. 38).

Problémy v oblasti krční páteře

Krční páteř může poškozovat spousta faktorů. Každá forma traumatického narušení nebo neustále přetěžující vlivy a chybné pozice vedou k ochrannému napětí tkáně. Zejména úrazy v autě při nárazu zezadu zanechají své stopy, které mohou zkušené ruce terapeutů nacházet ještě léta poté.

V běžném životě nás může obtěžovat již to, že se nemůžeme pořádně otočit a obrátit. Ovšem volné ohlížení se do-



zadu při řízení auta či kola by mělo být stejně samozřejmé jako uvolněný spánek v noci.

Často se vyskytující potíže

- tzv. ztuhlý krk
- napjatá místa
- křupání a praskání při pohybu
- bolesti hlavy z napětí
- závrať a ušní šumy v důsledku nedostatečného prokrvení spleené tkáně

- omezená pohyblivost nebo bolest při otáčení či úklonu do strany
- omezená pohyblivost či bolest při pohledu dolů a nahoru
- problémy při ohlížení dozadu či do stran v silničním provozu
- problém najít správnou spánkovou polohu
- potíže či bolesti vystřelující až k lopatce či do paží

Anatomie krčních fascií

Přední povrchové fascie v tomto regionu propojují spodní čelist s klíčovými kostmi a kostí hrudní. V důsledku jizev (například po operaci štítné žlázy) či při časté práci u počítače mohou být přetížené nebo dokonce zkrácené. Možná pak máte problém zaklonit hlavu a při polykání může vzniknout pocit „knedlíku v krku“.

Na krčních svalech a fasciích se mohou projevit i poruchy v oblasti čelistních kloubů. Pokud skřípete zuby, protože prožíváte stres nebo nemáte v pořádku zubní skus (okluzi), vzniká velmi silné napětí.

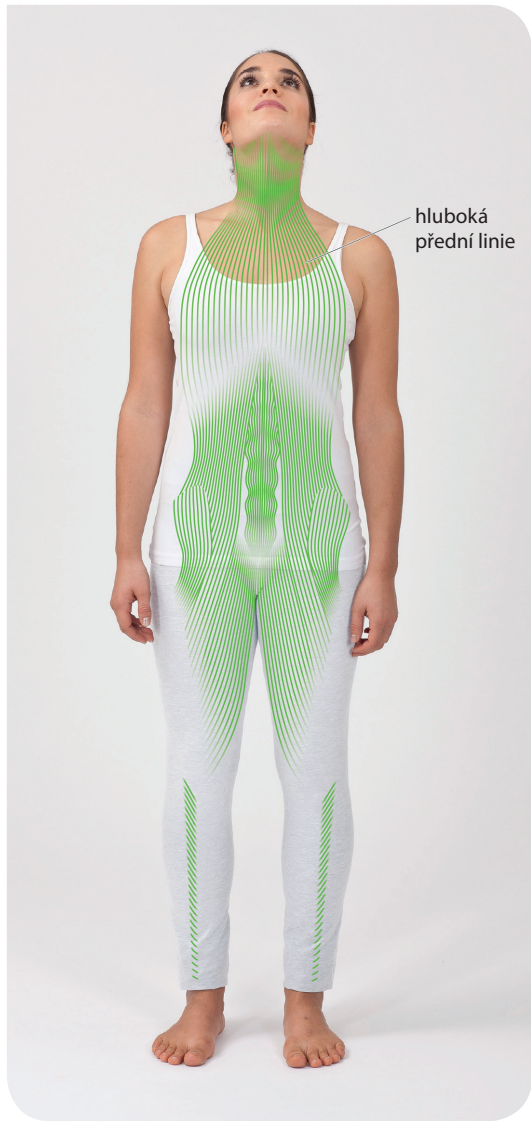
Myofasciálními potížemi v oblasti krku mohou trpět také lidé, kteří v zaměstnání intenzivně pracují s hlasem. Když si během dýchání aktivujete svůj hlavní dýchací sval – bránici, za normálních okolností vnímáte dýchací pohyby v břiše. Při tomto typu dýchání se břišní stěna pravidelně zvedá a zase klesá. Stres nebo neškolené používání zvýšené intenzity hlasu mohou vést k tomu, že nebudete dýchat do břicha a místo bránice použijete pomocné dýchací svaly, které zčásti leží po stranách krku. Napětí těchto svalů může vyvolávat bolesti hlavy v oblasti spánků i bránit vám ve volném pohybu hlavy (bude vám dělat problém otočit hlavou nebo ji uklonit do stran).

Fascie na zadní straně krku probíhají ve směru paží a lopatek. V týlní oblasti leží dva velké nervy, jež mohou být napětím v těchto fasciích podrážděny. To může být také příčina bolestí táhnoucích se z týlu vrchem hlavy až k očím.

Při tomto typu potíží pomáhají cvičení „Pes s kývací hlavou“ (s. 74) a „Jak dělat velké oči“ (s. 78) nebo „Protahování šíje“ (s. 76).

Spoušťové body v regionu krční páteře

Řada zde se nacházejících spoušťových bodů způsobuje bolesti v oblasti hlavy. Cítíte bolest ve spáncích nebo tah v celé hlavě až po čelo a zezadu i oči? Za tyto bolesti mohou být odpovědné právě spoušťové body v regionu krku a šíje. Citlivá místa v trapézovém svalu uvolníte pomocí cvičení „Míč na šíji“ (s. 68) nebo když si na ně silněji sáhnete („Ruka na šíji“, s. 66). Některé body ve svalech po stranách krku rozšiřují své zóny skrze paže až do ruky. Tento typ potíží se může projevit v těch nejrozličnějších situacích běžného života: při práci u počítače, při jízdě na kole nebo i v noci v posteli. Snadno si je spletete s problémy jako výhřez ploténky, tenisový či golfový loket, ale také se syndromem karpálního tunelu. Dobří lékaři a fyzioterapeuti však umějí zjistit, co přesně je příčinou, a poradí vám.





Vnímání

Pohled přes rameno

CÍL Tímto testem si můžete sami prověřit možnost rotace (otáčení) krční páteře a zjistit třeba i rozdílný rozsah pohybu doprava a doleva. Po samošetření si pak znovu zkontrolujte, zda cítíte nějaký rozdíl.

PŘÍPRAVA Test můžete provést vestoje nebo vsedě.

Provedení

1. Podívejte se s hlavou v ose nad své pravé rameno. Nepřekračujte při tom hranici napětí až k bolesti.
2. Na konci pohybu zjistěte, co ze svého úhlu pohledu dokážete ještě takto přímo rozeznat, a zapamatujte si to. Dbejte na to, abyste otáčeli pouze hlavou a krkem, nikoli trupem.

3. Totéž cvičení provedte na levé straně.

Cvičíme správně

Po samošetření znovu zaujměte přesně stejnou výchozí pozici, abyste mohli prověřit úspěšnost terapie. Nežádoucím pohybům trupu můžete předejít tak, že si záda přitisknete ke zdi nebo k opěradlu židle.



Vnímání

Pohyblivost při předklonu a záklonu

CÍL Prověřte si pohyblivost krční páteře – nakolik ji dokážete ohnout a natáhnout. Ve kterém směru se můžete pohybovat bez bolesti a napětí a ve kterém už nikoli?

PŘÍPRAVA Test můžete provést vestoje nebo vsedě.

Provedení

1. Ze středové pozice předkloňte hlavu, nakolik to jen jde. Vzdálenost v maximálním rozsahu pak můžete zjistit pomocí prstů. Vnímejte, zda se mezi bradou a hrudníkem nachází celá ruka nebo jenom pár prstů.

2. Poté se podívejte vysoko vzhůru a zjistěte, co ještě dokážete zahrnout do svého zorného pole.

3. Pokud se vám nedaří natáhnout přední stranu krku a hlavu zaklonit bez napětí, měli byste udržovat poddajnost předních krčních fascií, například jejich protahováním (s. 70). V případě omezeného předklonu doporučujeme ošetření zadních struktur krční páteře a šíje.

Cvičíme správně

Cvičte pouze do mírného napětí.

Změna

Ruka na šíji

CÍL Jelikož se napětí v oblasti šíje šíří do částí těla ležících pod ní, je důležité ho uvolnit co možná nejrychleji. Znáte hru na „tichou poštu“? Přesně tak se chová myofasciální napětí: shora, kde začíná, se předávají nesprávné informace dolů a tam mohou vyvolávat potíže. Dobrou zprávou však je, že příznaky napjatosti se dají uvolnit několika drobnými pohmaty rukou.

PŘÍPRAVA Test můžete provést vestoje nebo vsedě.

Provedení

Kdo by neznal ono „sahání na šíji“? Když cítíme, že krk a ramena máme zase bolestivě napjaté, instinktivně se dotýkáme svalů, abychom je uvolnili.

1. Levou rukou si sáhněte na ramenní pletenec vpravo. Konečky prstů naplocho vyhmatávejte napjatá místa mezi krkem a ramenem. Často se nacházejí nad okrajem lopatky ve vzdálenosti asi na šířku dlaně od páteře a lze je dobře nahmatat. Hledejte svou individuální problémovou zónu.
2. Pokud najdete bolestivý bod, pokuste se ho pohmatem jemně uchopit a trochu prohníst. Hlavu mějte v ose, aby tkáň zůstala uvolněná. Tento hmat opakujte 5–8krát. Měli byste při tom pocítit, jak napětí a bolest polevují.

3. Jakmile bude tkáň poddajnější a méně bolestivá, můžete hmátnout trochu silněji a „balíček“ s uchopeným místem podržet, případně posouvat sem a tam. Pozitivně tak ovlivníte posuvnost jednotlivých vrstev proti sobě navzájem. Toho můžete dosáhnout i tím, že budete „balíček“ držet a mírně otáčet hlavou, respektive ji uklánět do strany. Také zde vám doporučujeme 5–8 opakování.

Cvičíme správně

Pakliže jste již své bolestivé body našli, pracujte s nimi pouze opatrně v oblasti příjemných pocitů. Máte-li po aplikaci pocit namožených svalů, s příštím samošetřením počkejte, dokud oblast nebudete vnímat jako jindy. Kromě tohoto již každodennímu ošetření nic nebrání.

