

Marie Zemánková

Holubická 7 | 664 07 Pozořice

Tel.: +420 774 706 670

E-mail: skolazad@mariezemankova.cz

Statistiky uvádí, že potíže se zády, šíjí a rameny přivádí do ordinací lékařů stále více lidí. 80% populace již zažilo bolesti v zádech. Nemoci s tím související přispívají značným dílem k rozsahu pracovní neschopnosti a někdy dokonce vedou k částečné i trvalé invaliditě. **Program Konec bolesti zad** nabízí cestu, jak si uchovat zdravé pohybové ústrojí v průběhu celého života.

Komu je program určen

- pro každého, kdo chce pracovat sám na sobě, chce se rozvíjet a celkově se cítit lépe
- pro manažery a majitele firem, kteří chtějí mít výkonnější a spokojenější tým
- pro jednotlivce, kteří cítí za sebe plnou zodpovědnost

Cíle programu

- Kontrolované držení těla a soulad vnější i vnitřní rovnováhy člověka, nikoliv přehnané nebo dokonce statické napřímení zad
- Funkce pohybové ústrojí v konkrétních situacích
- Rozpoznání nesprávného držení těla a nevhodných pohybových návyků
- Osvojení si postupů a cvičení, která vyrovnávají svalovou nerovnováhu
- Využívání pomůcek pro zlepšení fyzické pohody při současném převážně sedavém způsobu života
- Podpoření chuti k pravidelnému cvičení
- Zlepšení pracovní výkonnosti a osobní spokojenosti

Použité metody

- Výklad
- Diskuse
- Praktické ukázky
- Cvičení
- Práce ve skupinách

Doporučení

Veďte si, prosím, pohodlný oděv. Cvičte se na bosu. Veškeré pomůcky jsou pro vás zajištěny.

Upozornění

Přestože byl studijní materiál vytvořen na základě praktických zkušeností, s ohledem na fyzické možnosti většiny z vás, autor neručí za případné zdravotní újmy způsobené prováděním cvičení nebo aplikací pouček a informací. Autor doporučuje, aby všichni dobře zhodnotili své schopnosti a nesnažili se provádět cviky, které jsou nad jejich síly.

Marie Zemánková

Holubická 7 | 664 07 Pozořice

Tel.: +420 774 706 670

E-mail: skolazad@mariezemankova.cz

Kompletní obsah programu

1. lekce – Sedět je umění

- Bolesti v zádech
- Funkce páteře
- Úseky páteře – kostra páteře
- Zakřivení páteře a jejich význam
- Postavení páteře a princip ozubených kol
- Špatný sed a co nám způsobuje
- Zdravý sed a jeho nácvik
- Vstávání ze sedu
- Sedíme doma
- Sedíme na cestách
- Sezení na balančním míči

Cvičení

- *Vsedě na židli*
- *PIR svalů kolem páteře*
- *Uvolnění ramen*
- *Cvičení krční páteře*

2. lekce - Bezpečná kancelář

- Obratle
- Meziobratlové ploténky
- Bezpečný pracovní sektor
- Dynamické sezení
- Pomůcky pro dlouhodobé sezení
- Pravidla dlouhodobého sezení
- Výhody práce vsedě
- Nevýhody práce vsedě
- Negativní důsledky sedu
- Pracovní plocha
- Umístění monitoru
- Podložka pod myš
- Správná a špatná poloha ruky při psaní na PC
- Mikroklimatické podmínky v kanceláři

Marie Zemánková

Holubická 7 | 664 07 Pozořice

Tel.: +420 774 706 670

E-mail: skolazad@mariezemankova.cz

- Kancelářská židle
- Klekačky
- Pracovní režim
- Pracovní zátěž

Cvičení

- *Zaměřené na zápěstí*
- *Stabilizace ramen*
- *Procvičení očí*
- *Cvičení ve stoji použitelné jako rychlé protažení v kanceláři*

3. lekce – Stoj

- Svaly, složení
- Dělení svalů trupu na ty, které zajišťují vzpřímené držení těla a ty, které zajišťují pohyb
- Svalová nerovnováha – co je, kde je a co nám způsobuje, jak s ní bojovat
- Vyšetření na dvou vahách
- Chodidlo
- Podélná a příčná klenba
- Orientační vyšetření klenby
- Plochonozí, co způsobuje, prevence
- Obuv
- Vhodná obuv
- Výběr obuvi
- Speciální boty
- Boty pro děti

Cvičení vleže

4. lekce - Bezpečný předklon a manipulace s břemeny

- Kloub
- Chrupavky, její výživa
- Degenerativní změny
- Pohyb v páteři – pohybový úsek páteře
- Předklon, typy předklonů

Marie Zemánková

Holubická 7 | 664 07 Pozořice

Tel.: +420 774 706 670

E-mail: skolazad@mariezemankova.cz

- Nácvik bezpečného předklonu
- Zvedání předmětů ze země, nácvik
- Manipulace s břemeny, nácvik

Cvičení pro vyrovnání svalové nerovnováhy

5. lekce – Denní činnosti

- Počítačové centrum pro řízení pohybu – mozek+mícha
- Pohybové vzorce =hybné stereotypy=pohybové návyky
- Schéma zatížení meziobratlové ploténky
- Ergonomie – co to znamená to slovo
- Ergonomie denních činností:
 - zdravé spaní
 - lůžko
 - polštář
 - matrace
 - poloha na lůžku
 - vstávání ze země a z postele , nácvik
 - práce doma
 - na zahradě a v dílně
- Endorfiny
- Vhodný sport a cvičení
- Auto – vystupování a nastupování
- Pohlavní život při bolestech zad

Cvičení pro vyrovnání svalové nerovnováhy

6. lekce – Bolest a psychika

- Definice bolesti
- Čidla bolesti
- Stres, co nám způsobuje X uvolnění, relaxace, čím je prospěšná
- Vztah bolest zad a psychika
- Dýchání – dechová vlna

Marie Zemánková

Holubická 7 | 664 07 Pozořice

Tel.: +420 774 706 670

E-mail: skolazad@mariezemankova.cz

- Typy dechu
- Dýchání při cvičení
- Autoterapie
- Masáž – dotek rukou
- Fascie – uvolnění fascie na hlavě
- Mazání a bylinkové masti
- Domácí léčebné přístroje

Cvičení

Břišní dýchání

Relaxace