Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 45	**Název programu: PREVENCE BOLESTI ZAD**
Tematický celek: Podpora pohybové aktivity	**Autor manuálu: Mgr. Hana Dvořáková** **RNDr. Věra Filipová vera.filipova@szu.cz**

Specifikace místa konání programu:

Pouze uvnitř budovy

Prostorové nároky (velikost místnosti apod.)
Nejlépe tělocvična, postačí i uzpůsobená místnost.

Jiné nebo podrobnější požadavky:
1 stůl, 1 židle

Specifikace potřebného vybavení:
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)

Žádoucí vybavení

Nutné vybavení
Karimatky nebo ručník - jako podložka, židle, případně stůl

Specifikace personálního zabezpečení
Uveďte, kolik moderátorů zaškolených v programu je potřeba na jeho realizaci.

Dva zaškolení lektoři

Specifikace skupiny účastníků:
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.

Pro zdravotní cvičení je lepší menší skupiny max. 12 účastníků.
Skupina může být smíšená muži a ženy.

Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

60 minut

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

rozložení hodiny: 1) Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 5 min. 2) Úvod do problematiky a teoretický základ 10 min. 3) Praktické cvičení 40 min. 4) Závěr: ukončení programu, dotazy, vysvětlení nejasností 5 min.
Specifikace požadavků na transport Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)
Dva zaškolení moderátoři, odborná metodika
Specifikace pomůcek Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu
• leták se sestavou cviků

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL - obecná rovina programu Prevence bolesti zad

Zdravotní cvičení a ergonomie v práci i v domácnosti jsou základním pilířem pro správné držení těla a předcházení bolestem páteře. Velice důležité je pravidelné opakování a správný transfer do běžného života. Účastníkům programu bude nabídnut základní teoretický i praktický vhled do problematiky zdravotního cvičení. Program zahrnuje interaktivní workshop s tématikou zdravotního cvičení, základů ergonomie, rehabilitace a regenerace. Účastníci si budou moci vše vyzkoušet s úkoly přenesením chování do běžného každodenního života.

Hlavním cílem programu je poskytnou účastníkům prožitek z pravidelného cvičení, správného postoje, nastavení pracovního místa, škola zad, apod., stejně jako prožitek pozitivních účinků zdravotního cvičení na lidské tělo a následný transfer do běžného života. Dílčími cíli programu bude seznámit účastníky s praktickým i teoretickým rámcem a benefity zdravotního cvičení a ergonomie a jejich vliv na lidský organismus.

PROVEDENÍ A PRAKTICKÁ ČÁST (KURZ)

1) Úvod do problematiky pro lektora - seznámení s tématem, příprava na praktické cvičení

Velkou roli zde sehrává osobnost instruktora. Instruktor musí skupinu ihned zaujmout, měl by být milý, přátelský a velice vstřícný. Měl by se umět jasně, srozumitelně a sebevědomě vyjadřovat. Ve fázi přivítání instruktor představí sám sebe, projekt a ještě jednou se ujistí, že všichni přišli na správné místo a všichni chtějí cvičit. Dále seznámí účastníky s tím, co bude probíhat následujících 50 minut, vysvětlí strukturu hodiny a zdůrazní, že každý cvičí dle svých možností, schopností a vlastního tempa. Důležité je, seznámit se se s pohybovými problémy účastníků, aby věděl, na co si má dávat pozor. To vše s úsměvem a dobrou náladou.

„Dobrý den, vítám vás v programu „zdravotní cvičení“. Naše cvičení bude zaměřeno na vyrovnání svalové nerovnováhy, která se projevuje špatným držením těla a následnými možnými bolestmi páteře. Cvičení zaměříme převážně na oblasti krční, hrudní a bederní páteře.

Kdy, kde, jak cvičit:

Pro cvičení si vybereme vhodnou dobu, bez spěchu, příjemnou a vyvětranou místnost. Cvičíme na boso a v pohodlném oblečení. Cvičte nejlépe denně 10 - 15 minut. Vaše cvičení bude účinné jen tehdy, když budete cvičit pravidelně, výsledky se nedostaví hned, takže buďte trpěliví. V každodenním životě si pak připomínejte správné držení těla při chůzi, ve stoji i v sedu.“

CVIČENÍ

Zdroje obrázků a návodu cvičení:

Kobercová, J. (1992). Páteř bez bolesti. Praha: Olympia
Hošková, B. (2003). Kompenzace pohybem. Praha: Olympia
Čechová, A. , Dobešová, P. (1996) Jak předcházet bolestem v zádech. Ostrava: Mirago

Aktivita 1 - Zahřátí 10 min.

Letor se postaví před skupinu, zaujme správný postoj, aby šel příkladem a říká:

„První částí lekce je tzv. „zahřátí“. Příprava svalů i soustředění na fyzickou práci je velice důležitá. Forem, jak se zahřát a připravit na cvičení existuje několik, my jsme volili tu zábavnou a jednoduchou: Na začátku vytvoříme kruh, v tomto kruhu se všichni společně rozejdeme po směru hodinových ručiček“ Instruktor sám předvádí jednotlivé pokyny. Vždy musí znovu zdůraznit, že každý účastník cvičí dle vlastních možností. „Základem je vždy vzpřímená chůze - správné pokládání nohou, vzpřímený trup, zatáhnuté bříško, otevřený hrudník, ramena do stran, vytahujeme se hlavou vzhůru v prodloužení páteře.“ Do chůze v kruhu můžeme zařadit prvky jako: vytahování se vzhůru - tzv. „trhání jablek“, chůze po špičkách a po patách, pupík dovnitř, důraz na rovnováhu a orientaci v prostoru, čapí chůze, chůze vojáků, chůze s výpady.

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

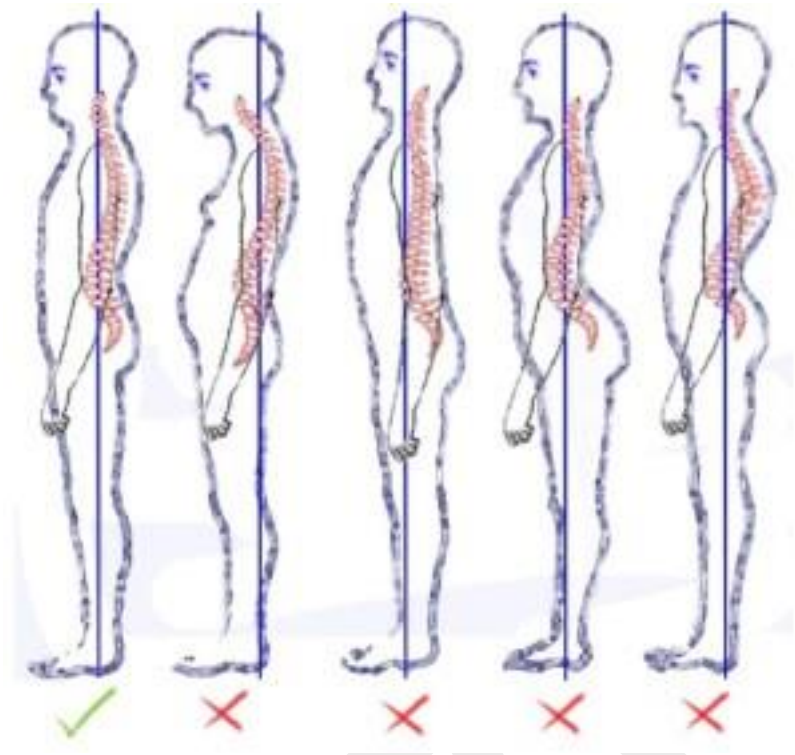
Aktivita 2 - Nácvik správného stoje 5 min.

Po zahřátí je potřeba zmobilizovat všechna kloubní spojení v těle. Po tom, co jsme docvičili a dostatečně se zahřáli v kruhu, uděláme pauzu na pití, smrkání, otření ručníkem a podobně. Potom se vracíme zpět do formace kruhu, nebo tak, jak nám místnost dovolí Začínáme vždy nácvikem správného stoje.

„Rozkročíme nohy na šířku pánve, špičky i kolena směřují vpřed. Kolena mírně pokrčená. Zvýšíme tlak do tří bodů na plosce nohy – pod palcem, malíkem a patou a aktivně zatlačíme do podložky. Zatáhneme bříško směrem k páteři a mírně podsadíme pánev, otevřeme hrudník, ramena rozložíme do šířky a dolů, prodloužíme páteř za temenem hlavy směrem vzhůru.“

Postoj první postavy je správný. Chyby naznačené na ostatních obrázcích /upozornit na ně/

Předsunutá hlava, vystrčené břicho, generálský postoj. velké prohnutí v bedrech, kulatá záda.



zdroj: http://www.fitcoach.eu/wp-content/uploads/2014/10/posture-2-300x281.jpg

Aktivita 3 - Mobilizace kloubních spojů 5 min.

V tomto stoji pak postupně, většinou krouživými pohyby, provádíme mobilizaci a uvolňování kloubních spojení: oblast krku, ramena, lokty a zápěstí, trup a boky, kyčle, kolena a kotníky a nakonec celou páteř. Můžeme i zařadit cviky zaměřené na rovnováhu, smyslové vnímání a koordinaci jako například stoj na jedné noze. Po celou dobu platí pravidla stoje uvedeny výše.

<u>Protažení celého těla</u> – tato část cvičení bude poskytnuta letáčkem pro cvičení doma, v instruktážní hodině ji lze cvičit podle časových možností.

Následující cviky slouží k tzv. uvedení do pohotovostního režimu, pokud máte ráno pár minut lehce se protáhnout před odchodem do práce či do školy je skvělá služba pro vaše tělo. Každý cvik provádějte cca 2 minuty. Cvičte zvolna a zhluboka dýchejte. **Lektor pomalu provádí účastníky jednotlivými cviky a udává přesné pokyny:**

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Protažení zadní strany nohy

Postavíme se čelem ke stěně ve vzdálenosti délky našich natažených paží. Dlaněmi se opřeme o stěnu ve výšce ramen. Jednou nohou vykročíme v před a druhou suneme po podložce v celé délce chodidla vzad. Protahujeme celou zadní stranu natažené končetiny. Po celou dobu aktivujeme břišní svaly a držíme rovná záda, neprohýbáme se, hlava je v prodloužení páteře. Chodidlo protahované nohy směřuje kolmo ke stěně, špičku chodidla nevytáčíme vně, nepokrčujeme koleno.

Protažení zádových svalů

Nohy roznožíme na šířku pánve, vtáhneme pupík dovnitř a pomalu přes kulatá záda spouštíme paže na zem. Snažíme se prsty na rukou dotknout podlahy a pokoušíme o co možná nejhlubší předklon. Pokud nás táhne zadní strana stehen, můžeme si pokrčit nohy v kolenou. V pozici setrváme asi 20 vteřin a pak

se pomalu vracíme do původní pozice.

Zvětšení rozsahu pohyblivosti kolena a kyčle, cvičení rovnováhy

Zaujmeme pozici správného stoje (viz text výše). Přidržíme se rukou stěny, kdo udrží rovnováhu může i bez přidržení a pomalu přitáhneme koleno k hrudníku. V pozici vydržíme asi 30 vteřin a poté vystřídáme.

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Protažení přední strany stehen

Postavíme se čelem ke stěně, předloktím a dlaněmi se opřeme o stěnu ve výšce ramen. Levou rukou uchopíme nárt pravé nohy a přitáhneme patu k hýždi. Držíme rovná záda, neprohýbáme se v zádech, aktivujeme břišní svaly. Několikrát opakujeme na pravou a levou stranu.

Protažení postranní části trup

Ve stoji rozkročném, pravá ruka pokrčená v lokti ve vzpažení,

levá v bok. Pomalu se ukláníme na jednu stranu. Snažíme se uklánět v rovině těla, tzn. bez předklonu či záklonu. V úklon setrváme asi 10 vteřin a po té vyměníme.

Uvolnění oblasti krční páteře a ramen

Ve stoji rozkročném rozložíme ramena do šířky a dolů, lopatky k páteři, bradu rotujeme k pravé klíční kosti, levé rameno nezvedáme, pro jeho fixaci zatlačíme do levého stehna. Totéž na druhou stranu. Po té zlehka přiložíme obě dlaně na temeno hlavy a přitáhneme bradu k hrudníku.

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Aktivita 4 Zdravotní cvičení 20 min.

Lektor spolu se skupinou pomalu přejde do pozice sedu a opět provádí účastníky jednotlivými cviky. Po celou dobu kontroluje správné provedení cviku.

<u>Automobilizace krční páteře</u>

Předklon hlavy

Zaujmeme pozici v sedu (nácvik správného sedu níže). „ Ze vzpřímeného sedu, ramena volně rozložena do šířky, hlava vytažena temenem vzhůru, položíme volně ruku na temeno hlavy a lehkým tlakem přejdeme pomalu do předklonu tak, abychom přitáhli co nejvíce bradu k hrudníku. Pomalu se vracíme zpět do výchozí polohy.

Úklon hlavy

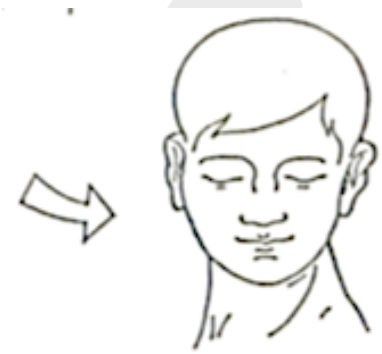
Zaujmeme pozici v sedu (nácvik správného sedu níže). „V sedu si hýždí přisedneme jednu ruku nebo fixujeme rameno dlaní. Hlavu pomalu ukloníme na druhou stranu od fixovaného ramene. Druhou paží obejmeme hlavu shora přes temeno, prsty položíme na ucho a jemným tlakem pomalu ukláníme hlavu dál od fixovaného ramena. Nikdy nejdeme přes bolest. V maximálním

rozsahu pohybu chvíli setrváme a prodýcháme. Cvik několikrát opakujeme, protažení s výdechem provádíme velmi pomalu, protože svaly v oblasti šíje potřebují na protažení svůj čas. Totéž cvičíme na druhou stranu.

Obr. 26.

Rotace hlavy

Zaujmeme pozici v sedu (nácvik správného sedu níže). „ Ze vzpřímeného sedu, ramena volně rozložena do šířky, hlava vytažena temenem vzhůru, provedeme otočení hlavy vpravo do krajní polohy. Chvíli setrváme a vrátíme zpět do výchozí polohy. Totéž na opačnou stranu “.



<u>Automobilizace hrudní páteře</u>

Úklon hrudní páteře

Zaujmeme pozici v sedě (nácvik správného sedu viz. níže) dáme ruce v týl. „S výdechem se pomalu ukloníme. S nádechem se pomalu podíváme zpět a s dalším výdechem úklon můžeme

ještě více úklon prohloubit“. Cvik několikrát opakujeme a provedeme totéž, ve stejném intenzitě a počtu opakování, i na druhou stranu.

Rotace hrudní páteře

Opět vycházíme z pozice v sedu na židli, ruce v týl. „Zatáhneme břicho k páteři, pomyslně se protáhneme do výšky, jako kdyby nás někdo tahal za vlasy vzhůru. Pomalu se otáčíme celým trupem vpravo a vlevo, oči sledují směr pohybu. Dýcháme pravidelně a cvik několikrát

opakujeme.“ Pozor! pokud má někdo problém s páteří například výhřez ploténky atp. s takovým zdravotním omezením se rotace neprovádí.

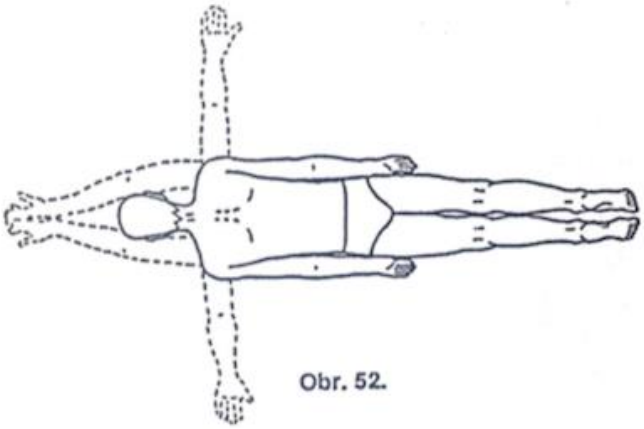
Lektor spolu se skupinou pomalu přejde do pozice vleže a opět provádí účastníky jednotlivými cviky. V pozici vleže využijí účastníci karimatky, nebo své vlastní ručníky. Lektor po celou dobu kontroluje správné provedení cviku.

Posilování zádových a mezilopatkových svalů

„Lehneme si na břicho a položíme čelo na podložku, paže necháme volně podél těla, dlaně vzhůru. S nádechem upažíme a v upažení pomalu přetočíme dlaně směrem dolů. S dlaněmi dolů postupně vzpažíme, až se hřbety rukou dotýkají, při výdechu upažením připažíme a několikrát

opakujeme.

Po dobu celého cvičení aktivně zapojujeme břišní svalstvo. Cvik lze provádět i ve stoje v mírně předklonu s rovnými zády. Pozor na prohýbání beder a hlava zůstává v prodloužení trupu.“



Obr. 52.

Posílení vzpřimovačů trupu

„Lehneme si na břicho, čelo položíme na podložku, spojíme ruce v týl a zpevníme střed těla. Při nádechu pomalu zvedáme hlavu a ramena od podložky, při výdechu se vracíme zpátky. Několikrát opakujeme.“

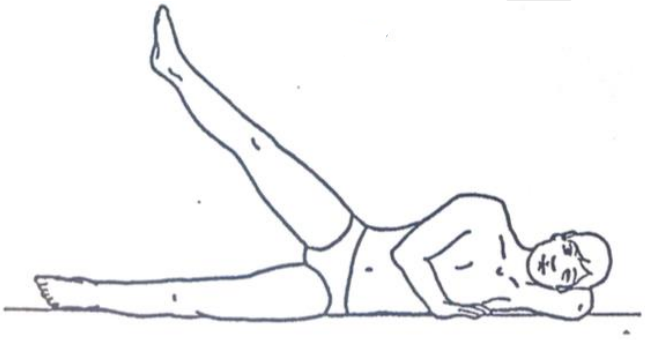
Posílení břišních svalů

„Lehneme si na záda, pokrčíme nohy v kolenou, bedra zatlačíme do podložky a pupík stáhneme dovnitř. Dáme ruce v týl, bradu držíme stále ve stejné pozici, s výdechem nahoru střídavě zvedáme a pokládáme horní část trupu tak, abychom zvedali od podložky jen lopatky.“

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Posílení středního hýžďového svalu

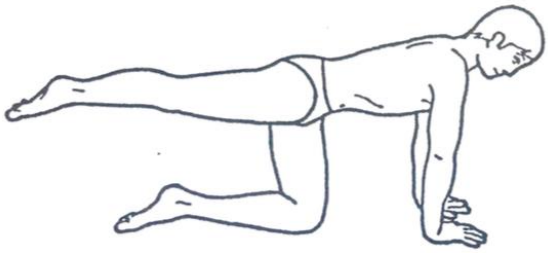
Lehneme si na bok, srovnáme kotníky, kolena, pánev a ramena do jedné roviny. Podložíme si hlavu předloktím a druhou ruku položíme volně před hrudník. Stáhneme střed těla, lopatky k páteři. S výdechem vzhůru zvolna unožujeme bez vytáčení kolen.“



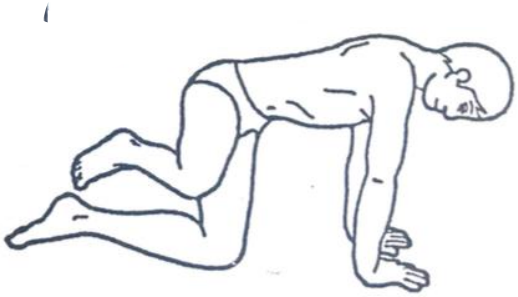
Posílení svalů pánve – hýžďových svalů

„Klekneme si na všechny čtyři na tzv, “kočičku“, dlaně pod rameny, kolena pod kyčlemi. Vyrovnáme záda, zpevníme břicho, zatáhneme ramena od uší a protáhneme hlavu ve směru páteře. Zanožíme pravou nohu v prodloužení trupu do dálky a držíme v pozici cca 10 sekund, pak uvolníme zpátky do kleku. Několikrát opakujeme a pak nohy vystřídáme. Pozor na prohýbání v bedrech.“

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



„Klekneme si opět na všechny čtyři na tzv,“kočičku“, dlaně pod rameny, kolena pod kyčlemi. Vyrovnáme záda, zpevníme břicho, zatáhneme ramena od uší a protáhneme hlavu ve směru páteře. Pokrčíme levou nohu v koleni a unožíme. Pozor na rotaci pánve – tu držíme v přirozeném postavení pomocí svalu trupu. Zůstaneme v pozici asi 10 sekund, pak zpět do kleku. Několik opakujeme a vystřídáme“.

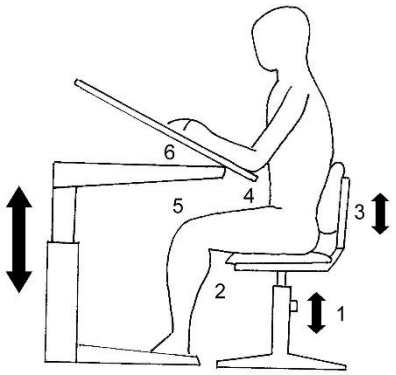


Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Aktivita 5 - Nácvik správného sedu 5 min.

„V židli sedíme vzpřímeně, ramena rozložíme do šíře, naklopíme pánev vpřed, zdvihneme hrudník do prostoru, hlavu zasuneme vzad do osy páteře, pohled směřuje vpřed. Důležitá je výška sedadla, kyčle bychom měli mít ve stejné výšce jako kolena, nebo mírně výše, kotníky pod koleny tak, abychom jsme se mohli opírat celou plochou chodidel o zem. Stehna svírají úhel 45 stupňů“

Lektor se zmíní o zásadních pravidlech nastavení pracovní plochy. Nastavení pracovní plochy



1. židle musí být stabilní a bezpečná,
2. výška sedací plochy: při sedu s oporou v bedrech se člověk musí celou plochou chodidla dotýkat podložky (optimální úhel v kyčli je 90^0 až 120^0), hloubka sedací plochy židle: mezi přední hranou sedací plochy, která je zaoblená a podkolenní jamkou musí zůstat mezera 5-10 cm,
3. zádová opěrka židle: dolní část zádové opěrky má podepírat horní okraj pánve, horní část opěrky má sahat k dolnímu úhlu lopatek,
4. výška stolu: pracovní deska stolu by měla při vzpřímeném sedu dosahovat k ohbí loktů,

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

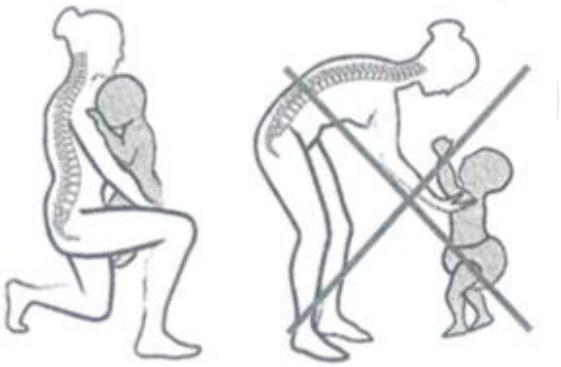
5. výška prostoru pro nohy: měl by být zachován dostatečný prostor pro nohy mezi stehny a deskou stolu, cca 10-20 cm,
6. sklon pracovní desky: stupeň nastavení volíme podle činnosti (při čtení 35^0, při psaní $10\text{-}16^0$).

Aktivita 6 - Škola zad 10 min.

Lektor si spolu se skupinou vyzkouší nácvik zvedání a nošení břemene. Jako břemeno může sloužit ručník, či cokoliv v místnosti. Účastníci si vše postupně zkoušejí.

Nácvik zvedání břemene

„Základem správného zvedání břemen jsou rovná záda a zapojení břišních a hýžďových svalů. Břemena zvedáme z podřepu případně dřepu, držíme vzpřímená záda, pupík vtahujeme směrem k páteři. Břemeno zvedneme za pomocí svalů dolních končetin a pokud možno vzpřímeného trupu.“ Nikdy nezvedáme těžší předměty s propnutými koleny a s ohnutou páteří, ploténky by se klínovitě deformovaly a později by mohlo dojít k výhřezu a vystřelující bolesti do nohou.



Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Nácvik nošení břemene

„Základem je opět vzpřímené držení těla a zapojení břišních svalů. Váhu břemene vždy rozložíme na obě strany stejně, a nebo nosíme břemeno před tělem, zde je důležité, aby bylo břemeno umístěno, co nejblíže těla.“

Dbáme na zachování správného stoje a chůze, jak je zmíněno výše. Při zvedání a přemísťování břemene nikdy trup nerotujeme, ale přešlápneme obloukem do strany.

Těžší břemeno vždy nosíme blízko u těla a váhu nejlépe symetricky rozdělíme do obou rukou.

Lektor na závěr projde s účastníky obecná témata, zmíněná níže:

Jak šetřit záda při práci

Pokud pracujeme v sedě, bude rozhodující výška stolu. Ta musí být taková, že lokty horních končetin visící přímo dolů jsou v přímeném sedu ve výšce pracovní plochy. K tomu stále platí pravidla správného sedu zmíněná výše. Nepředsouváme hlavu vpřed, ale pokoušíme se ji držet ve vzpřímeném držení s pohledem před sebe. Pokud pracujeme ve stoje a v jiných strnulých pozicích pokoušíme se pozice často měnit tak, aby zátěž nebyla jednostranná. Pokud při práci zvedáme břemena, řídíme se opět pravidly zmíněnými výše.

Jak zdravě spát

Poloha těla při spánku by měla zaujímat fyziologickou polohu – tedy respektovat přirozenému zakřivení páteře. Pokud je to možné, pořídíme si ergonomickou matraci a polštář, která napomáhá podpoření přirozenému zakřivení páteře po celou dobu spánku. Pokud se po probuzení objevují bolesti hlavy či páteře, je vhodné to konzultovat s lékařem, který vám poradí, jak si ve spánku ulevit správným podložením. Po ranním probuzení bychom neměli ihned vstávat, je vhodné se v posteli trošku protáhnout a procvičit klouby krouživými pohyby.

Jak relaxovat

Dostatečný mentální i fyzický odpočinek je důležitou součástí našich životů. Řízenou relaxaci spojenou s vědomým dýchání můžeme přidat vždy na konec cvičení. Nebo je možné ji zařadit i v průběhu dne doma či v kanceláři. Zaujmeme příjemnou pozici v lehu či sedu, při které se můžeme zcela uvolnit. Zavřeme oči, uvědomujeme si svůj plynulý dech. Nádech nosem výdech ústy. Pozorujeme svůj dech a zkusíme se soustředit jen na něj, vše ostatní zůstává upozaděno. Uvolníme postupně celé tělo od očních víček až po konečky prstů na nohou. Setrváme tak dlouho, jak nám čas a podmínky dovolí. Na konci relaxace poděkujeme sobě a svému tělu.

Aktivita 7 - Závěr, shrnutí, zpětné vazba, otázky a odpovědi 5 min.

„Jak jsme již řekli na začátku, pohybový systém člověka je zatěžován nedostatečně a jednostranně. Velmi důležitá je tedy pravidelná kompenzace pohybové nedostatečnosti a

stereotypů. Můžeme zvolit cviky zmíněné ve videu i přidat pravidelnou pohybovou aktivitu, která nevede k bolesti, rozvíjí celkovou zdatnost a působí pozitivně na psychiku. Vhodnou volbou je vždy chůze v přírodním prostředí, k doporučeným aktivitám patří i plavání. Klasickou metodou prevence mimo zmíněné aktivity a cvičení patří i zdravá výživa, dostatek spánku a odpočinku, kreativní činnosti, vyhýbání stresu, budování dobrých vztahů a pobyt v přírodě.

METODICKÝ MANUÁL pro program číslo 45.

Cílem programu je prostřednictvím konkrétním praktických a teoretických lekcí odhalit možná oslabení jedince a vytvořit plán na jeho celkové zlepšení. Zařazením konkrétních cvičení do běžného života a napravení pohybových stereotypů může vést k celkové utužení zdravotního stavu jedince, redukce bolesti, zvýšení kvality života a potažmo i uplatnění na trhu práce.

CO? PROČ? JAK?

Sedavé chování a nedostatečná pohybová aktivita mužů i žen napříč generacemi, je u cílové skupiny (osoby ohrožené chudobou a sociální vyloučením) velký problém. Nedostatečná fyzická aktivita se projeví na tělesných schopnostech rychle, a pokud pokračuje, vede k podstatnému snížení délky i kvality života. Z relevantních zdrojů vyplývá, že fyzická nečinnost je jednou z důležitých příčin většiny chronických onemocnění. Cílem programu je zvýšit míru pohybové aktivity pravidelnými programy u obyvatel ČR s cílem a vizí odpovědnosti občana za vlastní zdraví.

Chování cílové skupiny

Stávající chování (popis)

- Špatné pohybové stereotypy

- Sedavé chování
- Nedostatečná pohybová aktivita
- Nadměrné využívání dopravních prostředků namísto chůze
- Využívání výtahu namísto schodů
- Nedostatečný pobyt v přírodním prostředí
- Pohybová aktivita není součástí běžného života

Motivy stávajícího chování

- Nevidí benefity v pravidelné PA
- Nerozumí rizikům nedostatečné PA
- Preference pohodlí před námahou
- Lenost

Nové požadované chování

- Nové pohybové stereotypy
- Pravidelná zdravotní PA jako součást života.
- Správné sezení a postoj v práci.
- Kompenzační cvičení
- Využití chůze do schodů
- Upřednostnění chůze namísto MHD a auta
- Pravidelný pobyt a pohyb v přírodě
- PA dle doporučení WHO
- Důležitost pravidelné PA z dospělých na dítě

  - Benefit

    pocitová i reálná zdatnost

zmírnění bolesti a neschopnosti pohybu
snížení bolesti zad
lepší trávení
lepší činnost dýchacího ústrojí
lepší činnost KVS

- Bariéry (co brání novému chování)

  lenost
  neznalost benefitů
  nedostatek informací
  možná finanční bariéra
  stud

ODBORNÁ VÝCHODISKA

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Zdravotní cvičení a ergonomie v práci i v domácnosti jsou základním pilíře pro správné držení těla a předcházení bolestem páteře. Velice důležité je pravidelné opakování a správný transfer do běžného života. Účastníkům programu bude nabídnut základní teoretický i praktický vhled do problematiky zdravotního cvičení. Program zahrnuje interaktivní workshopy s tématikou ergonomie doma i v práci, vzpřímeného sedu i stoje, pohyb v těhotenství, pohyb a stárnutí, pilates, rehabilitace, regenerace. Účastníci si budou moci vše vyzkoušet s úkoly přenesením chování do běžného každodenního života.

Z komplexního pohledu je cílem zdravotního cvičení zprostředkovat vliv konkrétní pohybové aktivity v rozsahu, který odpovídá zdravotnímu stavu a úrovni tělesné zdatnosti oslabeného jedince. Mimo to je nutné, apelovat na zlepšení pohybové a funkční výkonnosti organismu s cílem optimálního tělesného, duševního i pohybového rozvoje.[4] Základním prostředkem zdravotního cvičení jsou kompenzační činnosti mezi které patří: posilovací, uvolňovací,

protahovací, dechové a relaxační. Můžeme zde zařadit i cvičení, která přímo pracují s konkrétním oslabením jedince, ať už mluvíme o oslabení pohybovém či funkčním.

Nejčastější však pracujeme s oslabeným pohybovým aparátem z důvodu špatných pohybových stereotypů, kdy následkem mohou být bolesti dlouhodobého charakteru. Dle Schwartzové rozlišujeme následující možná oslabení jedince.[5]

I. OSLABENÍ PODPŮRNĚ POHYBOVÉHO APARÁTU

- poruchy funkce svalových skupin
- poruchy osového systému těla
- zkrácení vazivových struktur
- poruchy stavby dolních končetin
- zhoršení držení těla
- zmenšení pohybového rozsahu v kloubech

II. OSLABENÍ VNITŘNÍ

- kardiovaskulární
- oslabení dýchacího systému
- metabolická
- neuropsychická
- smyslová
- z hlediska stárnutí

Cílem programu je prostřednictvím konkrétním praktických a teoretických lekcí odhalit možná oslabení jedince a vytvořit plán na jeho celkové zlepšení. Zařazením konkrétních cvičení do běžného života a napravení pohybových stereotypů může vést k celkové utužení zdravotního stavu jedince, redukce bolesti, zvýšení kvality života a potažmo i uplatnění na trhu práce.

ZDROJE

[1]WHO. (1946). Preamble to the constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 1946. Entered into force on 7 April 1948. New York.

[4]HOŠKOVÁ, B. MATOUŠKOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2000.

[5]http://eapraha.cz/joomla/images/dokumenty/ss/skripta/ztv.pd

[10]CATHALA, H., Wellness: od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Grada Publishing a.s., 2007.

Gilbertová, S., & Matoušek, O. (2002). *Ergonomie. Optimalizace lidské činnosti*. Praha: Grada Publishing a.s.

Janda, V. (1996). *Funkční svalový test.* Praha: Grada Publishing.

Kabelíková, K., & Vávrová, M. (1997). *Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy (průprava ke správnému držení těla).* Praha: Grada Publishing.

Kopecký, M. (2010). *Zdravotní tělesná výchova.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Rychlíková, E. (1997). *Manuální medicína.* Praha: MAXDORF.

Véle, F. (1997). *Kineziologie pro klinickou praxi.* Praha: Grada Publishing.

Zítko, M. (1998). *Kompenzační cvičení.* Praha: NS Svoboda.

Kobercová, J. (1992). Páteř bez bolesti. Praha: Olympia

Hošková, B. (2003). Kompenzace pohybem. Praha: Olympia

Čechová, A. , Dobešová, P. (1996) Jak předcházet bolestem v zádech. Ostrava: Mirago