



Kapitola č. 15 – Nohy a nečinnost

Vážení přátelé,

v téměř všech našich předchozích článcích jsme se zabývali pohybem – jak je pro naše zdraví důležitý, co nám cvičení či sport přináší a jak je aktivita pro naše zdraví přínosná.

Dnes se na prospěšnost pohybu podíváme z jiné strany. Řekneme si, jaké problémy nám může přinést **nečinnost** a jak moc naše tělo a zdraví ovlivňuje, pokud se pravidelně nehýbeme.

Rozvoj civilizace, život ve městech a využívání nejrůznějších strojů a pomůcek nám sice život usnadňuje, ale zároveň nás obírá o možnost přirozeného a pravidelného pohybu. Není to tak dávno, kdy naši předkové (a hovoříme o babičkách a prababičkách) trávili téměř celý den venku a fyzicky pracovali – na poli, na zahradě, nebyly automatické pračky a hlavně – nebyla auta.



ilustrační foto

Když si představíte typický dnešní pracovní den, tak vypadá asi takto – ráno jedeme do práce, tam celý den prostojíme nebo prosedíme, potom dojedeme domů, něco málo uděláme a večer sedneme k televizi. Když něco zařizujeme, tak obvykle opět sedneme do auta, které nás doveze až na místo. Jediným větším pohybem, který pravidelně vykonáváme, je „procházka“ po supermarketu. **Máme málo času, hodně stresu a velmi málo chuti po náročné práci ještě cvičit.** Jsme prostě rádi, když si sedneme. A všechny vymoženosti, které nám čas a práci měly ušetřit, nám paradoxně nepomáhají, jsme naopak nuceni toho zvládnout ještě víc, vydělat více peněz, dosáhnout v práci větších cílů, abychom lépe a radostněji mohli žít... ☺ Kdo z nás si najde čas pravidelně cvičit? Komu z nás se večer chce obout si tenisky a vyběhnout do parku? Bolí nás záda, hlava, nohy, neumíme se ohnout, píchá nás v kolena, bolí nás za krkem... A tak se jednou za čas přinutíme si tzv. „pořádně“ zacvičit. Samozřejmě to přeženeme a následuje nejméně dvoutýdenní přestávka, kdy se z této aktivity „léčíme“.

Ale jsem optimista a věřím, že vás, kteří se pohybu pravidelně věnujete, je většina. Těm ostatním věnuji následující řádky. Nechci vás strašit ani přivolávat nemoci, jen je dobré si uvědomit, že pokud jsme fyzicky neaktivní v práci i doma, tak to může mít na naše zdraví velmi negativní dopad.

* * *

V práci trávíme valnou většinu dne. A pokud v ní navíc nevykonáváme žádný fyzický pohyb, tak to má na naše tělo – velmi logicky – vliv. Stojíte u práce? Nebo naopak sedíte celý den? Tak si přečtěte, jak na to vaše tělo reaguje...

Dlouhodobé stání

Když se rozhlédneme kolem sebe, tak najdeme celou řadu povolání, při kterém lidé setrvávají v dlouhodobém stoji - **prodavačky, číšníci, dělníci pásové výroby, lékaři** operující mnoho hodin apod. Je logické, že když dlouho stojíme na místě a nehýbeme se, tak dochází k městnání krve v dolních končetinách, zvláště v oblasti kotníku a směrem nahoru ke kolenům. Tito lidé trpí na otoky dolních končetin a mají prostě nohy „jako konve“. Při delším stání totiž dochází k přetěžování svalů nohy a plosky, je vytvářen velký tlak na klenbu a na krátké svaly a vazy plosky nohy a velmi často tito lidé trpí problémy se spadenou klenbu, plochonožím, bolestivými syndromy a vyskytují se u nich i ostruhy. Během dlouhého stání se snažíme najít úlevovou pozici, která ovšem nemusí být zrovna ideální vzhledem k práci svalů v oblasti pánve, bederní páteře a dále nahoru po páteři. Tito lidé mohou trpět bolestivými kořenovými syndromy – útlakem nervů v oblasti bederní páteře. Velmi často mají nezpevněný trup a s tím přichází i výhřezy ploténky.



ilustrační obr.: otok nohy



ilustrační obr.: plochonoží

Náprava/kompenzační aktivita

Vzhledem k tomu, že tito lidé přetěžují dolní končetiny, je dobré najít takovou aktivitu, která končetiny ve svislém směru dále nezatěžuje – výborné je například plavání nebo jízda na kole. Z cvičení bych doporučil například jógu nebo taiči, popřípadě jakékoliv jiné relaxačně energetizující cvičení. Pokud mají například mladí lidé po dlouhém stání dostatek energie na běh, tak určitě není na škodu, ale osobně bych volil pohyb, který nohy dále nezatěžuje.

Dlouhodobé sezení

Dlouhodobé sezení se týká například **řidičů, pilotů nebo všech lidí pracujících v kanceláři**. V jejich případě, tedy u dlouhodobého sezení, s věkem dochází k přetěžování a otláčování sedacího svalu. Sedací sval je velmi důležitý při vzpřímeném stoji. Pokud je přetížený, tak jiné svaly přebírají jeho aktivitu, zkrátí se (např. flexory/ohýbače kyčle) a může dojít ke změně postavení pánve. A protože se v našem těle vše řetězí, tak změnou postavení pánve dojde ke změně pozice bederních obratlů, k přetěžování svalů bederní páteře, k výhřezu ploténky a ke kořenovým syndromům, které jsou velmi bolestivé. U sezení dochází k dvojitému tlaku na cévy, nervy a žíly, což může omezovat průtok krve a obzvláště žilní návrat – dochází proto k častému otoku nohou, protože svalová inaktivita nepomáhá žilnímu návratu, v dolních končetinách se hromadí krev a u lidí, kteří mají problémy s pružností cév, může dojít k vytvoření nebo zhoršení stavu žil (křečové žíly). U neaktivních mladých lidí, jejichž kostní buňky nejsou tak aktivní a kost není tak zpevněná jako např. u sportovců, může dojít k řidnutí kostí, u starších lidí zase k osteoporóze (a dekalifikaci), což obojí způsobí větší náchylnost k úrazům a dalším problémům.



ilustrační obr.: křečové žíly

Náprava/kompenzační aktivita

Při dlouhodobém sezení potřebujeme – na rozdíl od stání – rozpohybovat právě dolní končetiny. Ideálním pohybem jsou dlouhé procházky, běh, vysokohorská turistika, kolo a plavání. Určitě bych přidal i cvičení na zpevnění středu těla (trupu), abychom se vyhnuli problémům v oblasti bederní páteře.

* * *

Dalším problémem, který s sebou nečinnost může přinést, je svalová atrofie.

Svalová atrofie

Pod pojmem svalová atrofie rozumíme úbytek svalstva. Má celou řadu příčin – může jít o přirozenou součást stárnutí, může souviset s některými onemocněními, jako například cukrovka, vzteklna, paréza (ochrnutí) končetin nebo vrozené onemocnění. Velice častou příčinou atrofie je ale **nečinnost**. Ta může být způsobená tím, že se nehýbeme – je obvyklá u dlouhodobě hospitalizovaných pacientů, ale také u zdravých lidí, kteří se pravidelně nepohybují.



*ilustrační obr.: svalová atrofie po mozkové obrně
zdroj: www.wikiskripta.eu*

Náprava/kompenzační aktivita

Pokud sval pravidelně nezatěžujeme, ochabne. Člověk se pak cítí velmi slabý, rychle se unaví a nemá energii. Ať tedy již pohodlně ležíme na gauči nebo se nám stal úraz, jediným řešením je začít se hýbat. Pohyb by měl samozřejmě odpovídat naší fyzické kondici a možnostem. Nemusíte se hned přihlásit na maraton nebo zakoupit si perfektní tenisovou výbavu, stačí začít postupně. Chůze je ideálním startovacím cvičením, je to přirozený pohyb, který může vykonávat každý. Procházky či jízda na kole jsou výborným začátkem. Když si k tomu přidáte cvičení, jste na nejlepší cestě své tělo posílit. Cvičení si zvolte podle své chuti – může to být jóga, pilates, TRX, kettlebell nebo cokoli jiného, vše závisí na tom, z jaké startovací čáry začínáte. A pokud nakonec začnete sportovat – běh, tenis, badminton, apod., máte vyhráno.

U dlouhodobě hospitalizovaných pacientů je většinou jediným možným začátkem rehabilitace.

* * *

Nejsou to jen dospělí, kteří se nehýbou. S pohybem má, kromě malých dětí, problém i náš dorost.

Děti

Malé děti většinou přirozenou aktivitu velmi vyžadují – běhají, skáčou, hrají si, dělají kotrmelce, hvězdy... až se někdy nestačíme divit ☺. Problém ale nastane, když nám trochu vyrostou a dostanou se k počítači nebo televizi. Pokud se totiž děti vyvíjejí a nemají správnou aktivitu, může dojít k různým deformacím nejen kostí, ale i kloubů, obratlů a jejich vzájemného postavení (skolióza, nohy do X, nohy do O, apod.) a dochází také k většímu výskytu plochonoží.

Náprava/kompenzační aktivita

Nejdůležitější mou radou (prosbou, žádostí) je – nenechávejte své děti vysedávat u počítače nebo televize. Provádějte s nimi – nebo jim dovoluňte provádět – jakoukoliv tělesnou aktivitu, která je bude bavit, kterou si užijí, a která dítě přinutí k pohybu – je jedno, jestli je to procházka se psem, házení balónem, lezení po stromech nebo stavění sněhuláka. Postupně můžete přidat pohybové kroužky, zapsat dítě do sportovního klubu, na tanec, na gymnastiku nebo třeba na hip hop ☺. Hlavní je, aby se dítě naučilo pravidelnému pohybu, zapamatuje si to totiž do budoucna a vyhne se tak případným potížím.

* * *

Není nikdy pozdě začít s pohybem. Moje žena byla do svých čtyřiceti let – dle jejích slov – kavárenský literát. Přírodu znala pouze z okna kavárny a sport nesledovala ani v televizi. Začala sportovat až se mnou a věřte mi, neuvěřitelně si to užívá. Jezdíme na kole, hrajeme tenis, běháme, chodíme po horách, po přírodě, lyžujeme... a má to skvělý vliv na naši fyzickou kondici. A nejen to – aktivity děláme společně a poznáme se tak mnohem víc, než kdybychom vedle sebe seděli na gauči před televizí.



Jsem přesvědčen, že nikdo z nás si nepřeje být nemocný nebo se potýkat se zdravotními problémy. Proto věřím, že dnes večer si navléknete své oblíbené tepláky s lampasem a vyrazíte před spaním na malou procházku. A až zítra pojedete do práce autobusem, tak vystoupíte o dvě zastávky dřív a ten zbytek dojdete pěšky. A o víkendu vyrazíte s rodinou, přáteli, kamarády nebo partnerem do přírody na malou túru nebo se projedete na kole. Televize vám problémy s páteří nevyřeší, zato na procházce nejenže si páteř a nohy protáhnete, ale můžete potkat třeba i veverku 😊

Přeji vám radost z pohybu a spoustu životní energie!

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a masáž