



Kapitola č. 19 – Nohy a řízení auta

Vážení přátelé,

představte si, že by vám někdo řekl, abyste se posadili strnule do křesla, drželi ve stále předpažených rukách třeba balón, pod nohy si dali polštář, každých 10 minut oběma nohama po polštáři šlapali (každou v jiném rytmu) a zůstali v této poloze několik hodin. Jak dlouho byste tak vydrželi? Možná půl hodiny a pak to asi vzdáte. A teď si uvědomte, že takové martýrium dobrovolně (i nedobrovolně) někteří z nás podstupují každý den i na několik hodin.

Bez auta si už život ani neumíme představit – potřebujeme jej na dopravu do práce, na nákupy, na výlety, někteří se jízdami živí... Nicméně řízení auta (a zvláště to dlouhodobé) může mít velmi neblahé následky na celý náš pohybový aparát – a tentokrát nebude řeč jen o nohách.

Pokud jste někdy zažili delší jízdu, tak sami víte, jak nepříjemně jste se cítili, byli jste po jízdě celí strnulí, bolela vás záda, kolena, krční páteř...

Odradit vás od jízdy nebudu, nebojte se, vím, že je auto v dnešní době nezbytné. Ale pojďme si alespoň říct, na co má jízda vliv a jak můžeme některé věci zlepšit.

Pozn.: rozhodně vám ale neporadím, jaké auto si vybrat. Můj kamarád (rehabilitační lékař) jednou na dotaz pacienta, jaké nejlepší auto používat po výměně kyčle, vtipně poznamenal – zásadně jen Audi A8 nebo Porsche Cayenne... 😊



ideální řidič – blondýnka, krásné brýle, napnuté ruce a vysoké podpatky... 😊

Jízda má vliv i na funkci 😊

Opět si představte, že jste v tom pomyslném křesle, v rukou máte balón, pod nohama polštář a vezmeme to pěkně odshora dolů:

krční páteř

- Nosíte brýle? Špatně vidíte? Máte problém s viděním za šera nebo v noci? A proč se ptám? Špatné vidění má totiž vliv na krční páteř. Pokud nejste bystrozrací, tak v autě bezděčně tlačíte hlavu dopředu, podvědomě se tak snažíte vidět dobře a víc (nejlépe i za roh). Natahování hlavy směrem dopředu (tak typické pro staré drbny) si přetěžujete krční páteř, která vám svou nespokojenost dá co nejdříve najevo.

ramena

- na ramena nemusí mít vliv špatný posez, stačí otevřené okno nebo klimatizace namířená na vás – a všichni, kteří jsou náchylnější na průvan, mohou po jízdě pocítit nepříjemnou bolest nebo tlak. Stejně tak řidiči, kteří mají sedadlo nízko a tím ruce na volantu příliš zvednuté, mohou ramena přetěžovat. A do třetice – míváte často loket opřený o horní část dveří? Pokud jste malí nebo máte nízko sedadlo, tak v této poloze logicky zvedáte paži a trpí tak nejen rameno, ale i loket.

hrudní páteř

- znáte řidiče, kteří sedí tak blízko volantu, že jej mají téměř na hrudi a nos na předním skle? Nebo naopak jiné, kteří sedí až skoro na zadním sedadle a k volantu se natahují? Obě varianty jsou špatně, protože si přetěžujete svaly mezi lopatkami a můžete si zablokovat hrudní páteř.

bederní páteř

- tak ta trpí skoro nejvíce. Na bolesti v bederní páteři má vliv špatný úhel posezu, měkkost sedadla či nemožnost nastavení bederní opěrky. A pro bolest v bederní páteři také dělají hodně ti řidiči, kteří vyznávají tzv. cool styl – jedna ruka na volantu a páteř sesunutá doleva na stranu (nejlepšími představiteli jsou mladíci ve vytuněných autech, ale viděl jsem i pár solidně vyhlížejících pánů, kteří s jednou rukou na volantu skoro viseli nad řadicí pákou. Je zajímavé, že tento posez se téměř bez výjimky vyskytuje pouze u mužů 😊).



takto se dá také řídit... aneb ideální pacient do mé ordinace...

kyčle a cévy a nervy v kyčelním zalomení

- pokud máme velmi ostrý úhel v kyčlích, tak dochází k utlačení cév a nervů, snižuje se nebo se omezuje krevní cirkulace (na míru omezení má samozřejmě vliv i naše tělesná hmotnost nebo i míra tělesné aktivity, kterou tělu dopřáváme).

kolena

- ó kolena, kolena... radost svým kolenům neuděláme, pokud je máme při sedu příliš zalomená (máme příliš ostrý úhel v koleni), svou daň si také vybere nevhodná vzdálenost sedadla od volantu a při dlouhé jízdě také zafixování v jedné poloze (noha stále na plynu).

svaly bérce a krátkých a dlouhých svalů plosky nohy

- neblahý vliv má dlouhodobě neměnná nebo stále opakovaná pozice. Při opakovaném sešlápnutí plynu používáme svaly lýtek a svaly bérce, noha si neodpočine, a pokud to přeženeme, tak nám svaly bérce mohou přivodit i křeč (zvláště na přední straně bérce nebo v lýtku).

a bonus nakonec...

vaječníky

- COŽE???! Ale ano, milí přátelé, myslím to vážně. Saudská Arábie je jediná země na světě, kde ženy nesmí řídit auta. Protože se však v posledních pár letech ženy začaly ozývat a protestovat, vystoupil jeden z nejuznávanějších duchovních šajch Sálíh Luhajdán se zcela vážným prohlášením. Cituji: „Jestliže žena řídí automobil, a pokud to není z čiré nezbytnosti, může to mít negativní fyziologický dopad. Jak ukazují lékařské výzkumy, má to automatický vliv na vaječníky, zvedá se přitom pánev. Proto zjišťujeme, že ty ženy, které pravidelně řídí auto, rodí děti, jež mají nejrůznější zdravotní problémy.“ Konec citace. O tom, jaké orgány si žena poškozuje na sedadle spolujezdce, už bohužel zpráva nehovoří. Také by mě zajímala definice výrazu „čirá nezbytnost“. Nicméně jsem opravdu šťasten, že na funkci mých orgánů řízení vliv nemá ☺. (zdroj zprávy: http://zpravy.idnes.cz/rizeni-auta-zenam-skodi-saudska-arabie-dhe-/zahranicni.aspx?c=A130930_095638_zahranicni_skr)

Všechno výše uvedené (s výjimkou vaječnicků ☺) platí především pro řidiče. Spolujezdec má totiž možnost si nohy natáhnout dopředu a během jízdy měnit takové polohy, o kterých se řidiči může jen zdát...

* * *

Tak, konec strašení a pojďme si říci, jak to dělat správně. Předpokládám, že jízdam se nevyhnete a řidiči z povolání také s prací kvůli mně „neseknou“, ale můžete se alespoň vyvarovat chyb.

- správný posez
 - o **nevystřkujte hlavu dopředu** – a zcela vážně vám doporučuji nechat si vyšetřit oči. Stejně tak to platí i pro brýle. Pokud je máte nosit, tak je noste. Možná to považujete za zbytečnou radu, ale znám pár řidičů, kteří brýle nenosí ani na jízdu (mají jen „málo“ dioptrií, tak co...). Pak se diví, že mají unavené oči a bolí je krční páteř.
 - o **sedadlo si nastavte tak, abyste se cítili příjemně**. Volant by měl být od těla vzdálený tak, aby ruce (paže) byly mírně pokrčené. Ramena nezvedejte nahoru, ale nechte je volně svěšené.



*tohoto řidiče bychom chtěli při jízdách potkávat všichni ...
kloboučkáře s popelníkama na očích nalepeného na předním skle*

- pokud můžete, **nastavte si bederní opěrku** tak, abyste měli záda „vypodložená“. Pokud nastavení opěrky v autě nemáte, tak může bederní páteř vypodložit malým polštářkem.
- **výšku sedadla** si nastavte tak, aby úhel v kyčlích byl co největší, vyvarujte se ostrého úhlu (bohužel ne každé auto má výškové nastavení sedáku u řidiče – tak si pomozte polštářkem pod prdýlku ☺)
- **správná obuv** – dámy!!! Víím, že chcete být elegantní, ale pokud řídíte auto, tak lodičky s deseticentimetrovým podpatkem dejte do kufru a obujte se do pohodlnějších bot s co nejnižším podpatkem (lodičky si aspoň neodřete). Pro všechny platí, že boty na jízdě nesmí nikde tlačít, nesmí být pevně utažené nebo sešněrované (jinak stejně jako při cestě v letadle může dojít k otoku nohou)
- **správné oblečení** – hlavně v zimě odložte bundy a těžké kabáty. Nemůžete se v nich pořádně hýbat, škrtlí a táhnou vás v oblasti ramen. Také pozor na pevné, úzké kalhoty, utlačujete si cévy a nervy v tak důležitém místě, jako jsou třísla...
- provádějte pravidelně **zastávky** po 2 max 3 hodinách. Po jízdě nejvíce trpí právě ti borci, kteří odmítají zastavit se slovy... „to už dojedu...“
- při zastávkách si trošku **zacvičte** – projděte se po parkovišti, udělejte pár dřepů, pár výskoků, prostě obnovte si oběh krve v dolních končetinách.

Možná vám mé rady přijdou primitivní, ale věřte mi, za svůj život jsem poznal hodně pacientů, kteří přišli s velkými problémy, a když jsem je pak viděl sedat do auta a odjíždět, bylo mi hodně věcí rázem jasných. Všechny mé „rady“ určitě znáte, říká nám je i náš zdravý selský rozum. Většinou si na ně ale vzpomeneme, až když nám začne téci do bot...

Takže má poslední rada – **používejte svůj selský rozum**. Když budete v autě sedět jako troska, tak se tak budete po jízdě i cítit. Sedněte si tak, aby to tělu bylo příjemné. Jízda má být požitek, ne utrpení!!!

Přeji vám spoustu šťastných kilometrů a mnoho jízd, které si užijete!

Váš Jiří Nežádal ☺

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a obezita