

12. KULATÁ ZÁDA

PŘÍČINY – SOUVISLOSTI

Kulatá záda většinou souvisejí s nesprávným držením těla. To může být způsobeno slabým svalstvem nebo také kosterními problémy. Pacienti s kulatými zády jako by se ohýbali pod „tíhou života“ a mají často povislá ramena.

VYŠETŘENÍ

Kulatá záda poznáme podle typicky předkloněného postoje pacienta.



Obr. 12.1.

TERAPIE

Sedícího pacienta narovnáme, což je nutné i v přeneseném smyslu slova. Terapeut položí ruku zepředu na rameno pacienta (bude vytvářet protitlak) a druhou rukou silně projíždí po páteři shora dolů. Pacient kývá střídavě oběma rukama, přičemž bychom měli dbát na to, aby byl náš tlak v oblasti kulatých zad silnější a v dolní části trochu mírnější. Terapeut a pacient pomalu vydechují. Opakujeme 3–6 krát.

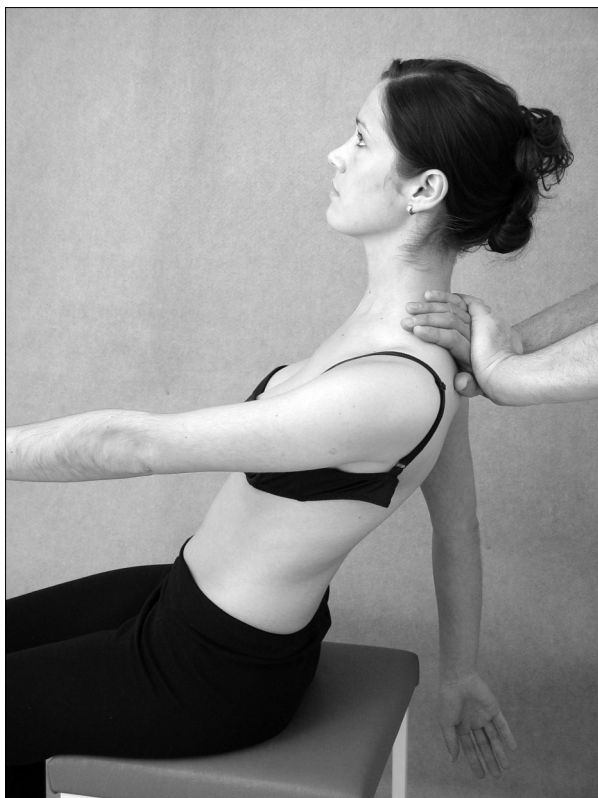
Totéž opakujeme ve svalové oblasti, asi na šířku dlaně vpravo a vlevo od páteře. V tomto případě pacient hýbá rukou na protější straně.

Jelikož je zde hrudní svalstvo téměř ve všech případech zkráceno v důsledku předsunuté polohy ramen a páteřní svaly (především dolní fixátory lopatky) jsou příliš slabé, doporučuje se kombinovat toto cvičení s cvikem „Natahování hrudního svalstva u kulatých zad“, vysvětleným v kapitole 22, a „Posilováním páteřního svalstva“.

13. HRBOLEK NA 7. KRČNÍM OBRATLI („VDOVSKÝ HRB“)

PŘÍČINY – SOUVISLOSTI

Hrbolek na 7. krční obratli se vyskytuje většinou u lidí, kteří bojují s ranami osudu a také odněkud dostávají doslova „rány do týla“. Zpravidla vládne zásada již nic nechítit. Člověk si na tomto místě ukládá nánosy tkáně jako ochranu. Fyzické příčiny lze pozorovat zejména u lidí, kteří při práci drží hlavu nakloněnou, jako například krejčí či švadleny, nebo u lidí, kteří hodně pletou. Abychom dosáhli trvalého zlepšení, mu-



Obr. 13.1.

síme toto cvičení provádět alespoň půl roku a musíme úplně odstranit příčiny. Často velmi pomůže již vhodné nastavení výšky sedu, při němž se můžeme dívat více přímo před sebe.

VYŠETŘENÍ

Zvýšený prominens je vidět na první pohled.

TERAPIE

Pacient sedí na stoličce. Terapeut položí obě ruce na vyvýšené místo a ustoupí asi o krok dozadu. Pacient se zakloní pokud možno co nejvíce dozadu a terapeut jej při tom drží. V této poloze pacient střídavě kývá rukama. Chodidla pacienta můžeme zabezpečit například tak, že si je opře o radiátor; dodává to větší jistotu.

Nakonec pohladíme. Toto cvičení je velmi uvolňující a pacienti je vnímají jako příjemné.

Především v horní oblasti ramenního pletence se držení těla výrazně zlepší a pacientovi se tímto impulzem dá na vědomí, aby se znovu narovnal. Takže znovu nastane odlehčení krční páteře a svalstva šíje.

SAMOSTATNÉ CVIČENÍ

Najdeme-li někde místo, které by nám mohlo sloužit jako opěradlo pro stabilizaci C 7 - musí však být bezpodmínečně pevně „ukotveno“ - pak se k němu zakloníme a opřeme se v oblasti 7. krčního obratle. Střídavě hýbáme rukama. Toto cvičení se však poměrně těžko zvládá. Oblast krční páteře si prosím podložte tenkým polštářem.