

## Škola zad

Škola zad systematizuje metody, jak si pomoci od bolesti zad, učí vhodnému provedení pohybů, které nás mohou celý život ohrožovat.

Základem školy zad je ekonomické zatěžování kloubů (tak, aby nedocházelo ke vzniku ohybového napětí) a pro všechny pohybové struktury optimální pohyb.

**Ekonomickým zatěžováním** v kloubně svalové jednotce rozumíme vynakládání co nejmenší energie nutné k provedení pohybu či na zaujetí statické zátěžové polohy (např. při sedu).

K tomu, aby byl pohyb v dané situaci proveden optimálně, je zapotřebí zaujetí vhodné výchozí polohy, správné svalové koordinace a správné řízení CNS.

**Ideální pohyb** je takový, který respektuje anatomické poměry v kloubu a je prováděn v takovém směru, který tvar kloubu umožňuje. Je prováděn svaly, které jsou při své činnosti vyvážené a pracují koordinovaně.

Škola zad se snaží pomoci porozumět vzniku bolesti při vykonávání běžných denních činností a ukazuje cestu jak si od ní pomoci a jak jí předcházet.

Učí takovému držení těla, pohybu a statickému zatěžování, které nezavdávají příčinu k vyvolání proudu dostředivých informací o ohrožení struktury přetěžováním.

### Prostředky školy zad:

1. informace o řízení pohybu, funkce páteře, význam psychiky, poznání svalové dysbalance
2. cvičení a návyky
3. vypracování pohybů v denních činnostech

### Metody školy zad:

1. Uvědomování si vlastního těla (svalového napětí v různých situacích, práce s těžištěm)
2. Svalová hygiena (snaha o dosažení optimálního výchozího stavu svalů)
3. Kvalitní vnímání (ovlivněním polohových a pohybových receptorů zkvalitníme svalový stah – prostředek -balanční cvičení)
4. Nácvič správného dýchání (brániční dýchání)
5. Trénink denních aktivit (ve správném držení)
6. Zvládání stresových situací

Hlavní metody školy zad spočívají **v odstranění svalové dysbalance, ekonomickém zatěžování kloubů a v dodržování pracovních přestávek, ve kterých namáhané svaly protáhneme a relaxujeme.**

Pro ekonomické zatěžování kloubů a optimální pohyb je nezbytné udržování přirozeného vzpřímeného držení těla a to nejen ve stoje, ale i při pracovních činnostech a při sezení.

Vytvoření zdravého zakřivení páteře je závislé na třech podmínkách:

1. Páneve se musí „valit“ dopředu a musí být schopna se dostatečně sklopit
2. Hrudní koš musí být tlačena dopředu a prsní kost zvedána vzhůru
3. Krční páteř musí být vzpřímena (temeno hlavy je pomyslně zavěšeno na provázek ke stropu).

Ve škole zad je pro alternativní možnost sezení používán Brüggerův odlehčený sed.

Brüggerův odlehčený sed:

Jedná se o sed na sedací ploše mírně vpřed skloněné, vodorovná rovina procházející kyčelními klouby je o několik cm výše než rovina procházející kolenními klouby, dolní končetiny jsou se stehny asi v úhlu 45 stupňů, paty jsou na zemi v ose pod kolenními klouby, chodidla na zemi svírají na zemi úhel cca 45 stupňů. Při tomto sedu je pánev klopena vpřed, hrudní koš je zdvižen s rameny do široka, hlava je přirozeně (ne křečovitě) „tažena“ za temeno ke stropu. Při tomto způsobu sezení je plně aktivován břišní typ dýchání.

Kursy školy zad učí nejenom správnému držení těla, ale také správnému nácviku vstávání ze sedu a z leže. Při optimálním způsobu vstávání spolupracují zádové, břišní a hýžděové svaly. Samotné vstávání ze sedu na židli probíhá tak, že nejprve zpevníme zádové svaly, nakloníme trup vpřed tak, že se hýždě odlepí od sedadla a těžiště těla se přenáší vpřed nad stehna, potom pohybem v kyčlích nahoru, vpřed a natažením kolenních kloubů vstaneme.

**Škola zad nám umožní nejen správně reagovat při nejrůznějších pracovních a každodenních činnostech, ale především ovlivnit a eliminovat bolest zad nemedikamentózním způsobem.**

#### **DESATERO ŠKOLY ZAD:**

1. Drž se vzpříma
2. Pravidelně opravuj své držení těla
3. Co nejvíce se pohybuj
4. Sed' co nejméně, a když už sedíš, tak dynamicky
5. Odlehčuj svá záda
6. Zvedej břemena hlavou, nejen tělem
7. Nezapomínej na udržování svalové rovnováhy
8. Denně trénuj hybný systém
9. Zařazuj při práci odlehčující a odpočinkové cviky
10. Vychovávej své děti podle školy zad