

Proč je správné držení těla tak důležité?



Správné pohybové a ergonomické návyky mohou zlepšit držení těla a zabránit změnám rozsahu pohybu, omezení jeho kvality nebo případným zraněním.

Držení těla/ postoj je postavení, ve kterém se naše tělo nachází ve stoje, vsedě nebo vleže. Správné držení těla/ správný postoj je takové nastavení pohybového aparátu, při kterém jsou naše vazy, šlachy, svaly a klouby v co nejmenším zatížení a napětí proti gravitaci.

Naše každodenní pohyby a činnosti mohou ovlivnit držení těla, změnit postavení vazů, šlach, svalů a kloubů a při dlouhodobém působení mohou tyto změny vyvolat zdravotní obtíže, omezit rozsah nebo kvalitu pohybu.

Při krátkodobé změně držení těla/ postoje můžeme pociťovat snížení výkonnosti, únavu a nespecifické bolesti různých částí těla.

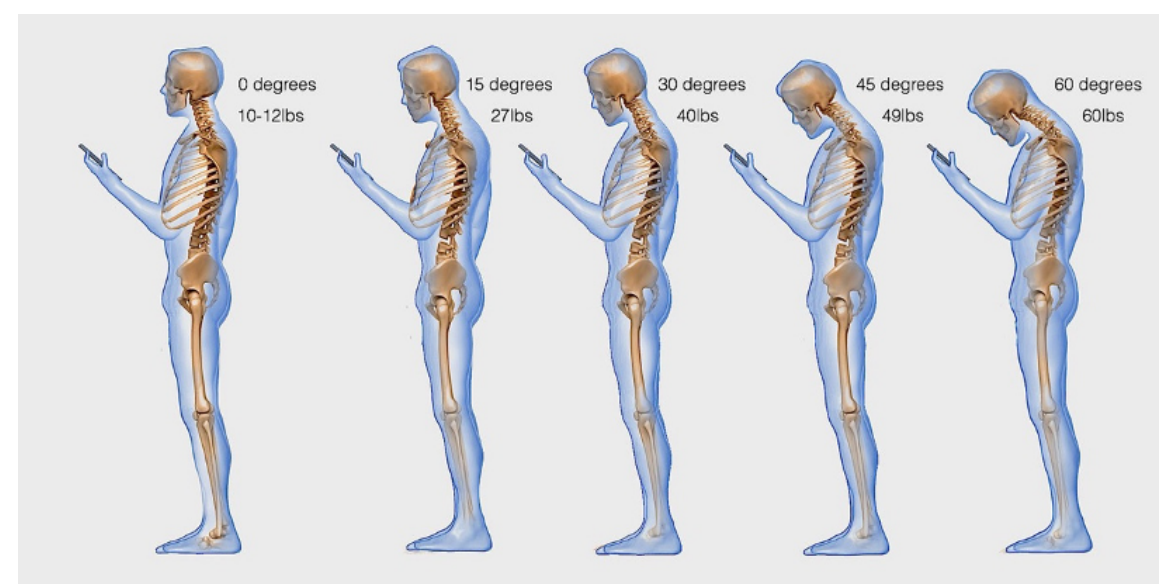
Dlouhodobá změna držení těla/ postoje může způsobit významné fyziologické změny nebo poškození určitých tělesných částí.

Proč je správné držení těla tak důležité?

Základní postavení, držení těla, postura, nebo jak tento stav můžeme nazvat si většina z nás ani neuvědomuje. Je to forma automatismu, kterou určité svalové skupiny dělají za nás aniž bychom je museli vědomě řídit a myslí kontrolovat jejich činnost. Určité skupiny svalů kolem páteře, skupiny zádočných svalů, svalů dolních končetin a svalů hrudníku a břicha jsou kriticky důležité pro udržování správného postavení/ držení těla. Této skupině svalů říkáme posturální svalstvo.

Když skupiny posturálního svalstva spolu s ostatními svalovými skupinami fungují správně, brání automaticky gravitačním silám, aby tlačily tělo nebo jeho části dopředu a dolů. Posturální svaly pomáhají taktéž udržovat rovnováhu těla při pohybu.

Působí tedy antigravitačně, a proto jsou v neustálém napětí (působením zemské přitažlivosti jsou svaly napínány), abychom se udrželi na nohou, a to zejména na jedné noze během chůze nebo stání. Díky tomu jsou tyto svaly bohužel náchylnější ke zkracování.



Smartphone posture – zdroj <http://www.dpwellbeing.com>

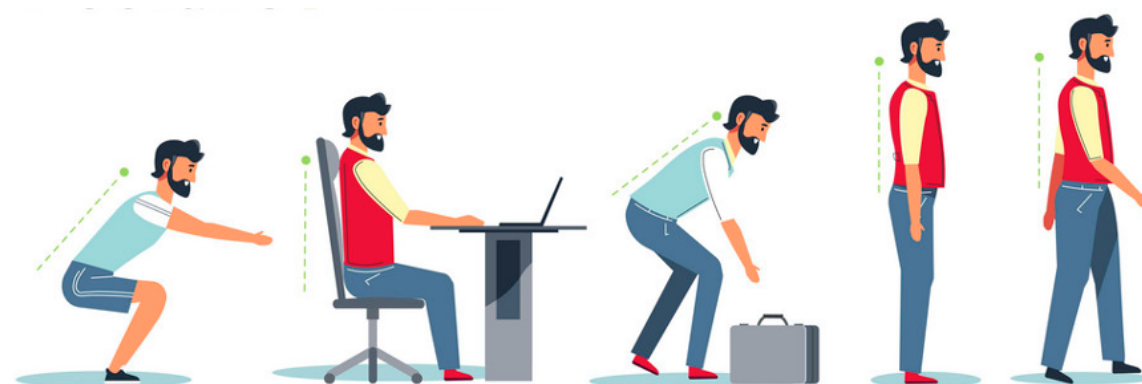
Tyto svaly mají větší kapacitu pro výkon dlouhodobé činnosti, protože jsou často v činnosti, méně ochabují a jsou i méně náchylné ke zranění. Čím větší poškození vykazuje základní postavení těla, nebo čím větší je zatížení těla opakovanou pracovní činností, tím snadněji svalový aparát mění své prvotní nastavení a buduje si kompenzace (náhradní postupy), které pak udržují nový rovnovážný stav.

Kapitola 1

Zdravé držení těla nám tedy pomáhá nejen stát, chodit, sedět a ležet v pozicích, které vyvolávají nejmenší tlak na podpůrné svaly, vazy a meziobratlové ploténky, ale hlavně při pohybu nebo výkonu pracovní aktivity pomáhá zbytku pohybového aparátu svým prvotním nastavením eliminovat případná přetížení.

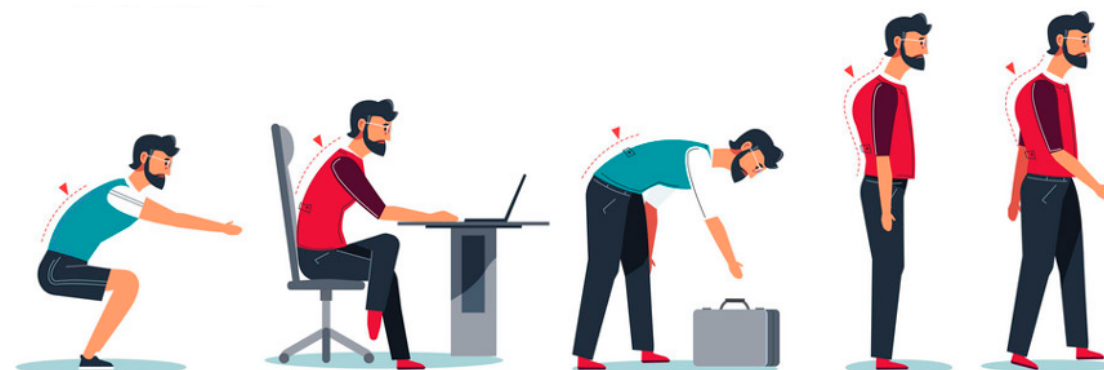
Správné držení/ postura těla:

- Pomáhá udržovat kosti a klouby ve správném postavení tak, aby naše svaly mohly být správně a efektivně používány
- Snižuje abnormální opotřebení povrchů kloubů, které by mohly mít za následek degenerativní artritidu a bolesti kloubů.
- Snižuje tlak na vazy držící obratle ve správné pozici, což minimalizuje pravděpodobnost zranění.
- Umožňuje ostatním svalům pracovat efektivněji, a eliminuje tak zvýšení svalové únavy.
- Umožňuje tělu vyhradit dostatečné množství energetických zásob pro činnost mozku a tělesných orgánů a tím eliminuje celkovou tělesnou únavu a zlepšuje proces soustředění a regenerace organismu.
- Pomáhá předcházet zvýšenému svalovému napětí, přetížení svalů, bolestem svalů, kloubů a šlach a případným zraněním nebo poškozením svalového aparátu.



Správné pohybové návyky

Uvědomme si tedy, že čím větší je při výkonu práce zatížení končetin nebo těla manipulovanými břemeny, tím větší nároky jsou kladeny na celé tělo – svaly, klouby, šlachy – mozek – vnitřní orgány. Čím více se základní držení těla/ postura odchyluje od přirozeného nastavení, tím více je celý soubor zatěžován a je náchylnější k přetížení a případnému poškození.



Špatné pohybové návyky

Co může ovlivnit držení těla/ posturu?

Špatné držení těla a špatné pohybové vzory mohou vést k nadměrnému namáhání jak našich posturálních svalů, tak i dalšího svalstva. Tyto negativní vlivy a špatné pohybové návyky mohou dokonce způsobit, že dojde k uvolnění nebo zkrácení určitých svalových partií a tím i vytvoření nových pohybových návyků (vzorů), které se stávají “novým automatismem”. Toto nové nastavení není ale tělu přirozené a přináší sebou řadu negativních reakcí jako například zvýšenou zátěž mozkové činnosti a cévního aparátu, únavu, bolest, zranění nebo možnost poškození zdraví.

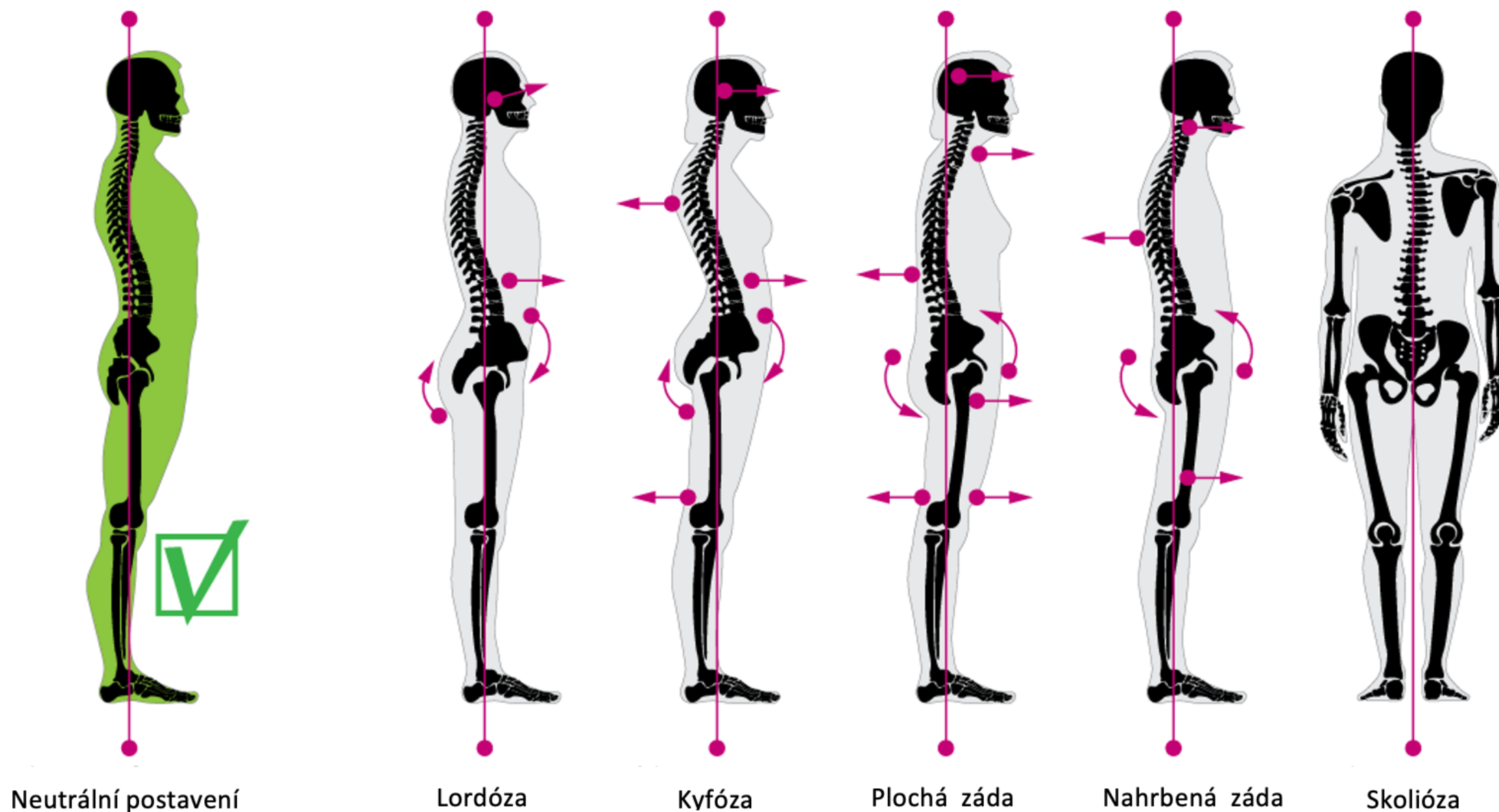
Jestliže si chcete zachovat zdravé držení těla, musíte především dbát na:

- dostatečnou a vyváženou svalovou pružnost a sílu,
- zajištění normálního pohybu kloubů, pohyblivost páteře a dalších částí těla,
- zajištění efektivní činnosti a funkčnosti posturálního svalstva
- správnou vyváženost svalových struktur po obou stranách páteře a těla.

Kromě toho se musíte naučit sledovat a rozpoznat své posturální a pohybové návyky nejen doma, ale i na pracovišti a pokud je to nutné začít co nejdříve pracovat na jejich zlepšení.

V pracovním procesu se nejčastěji se změnou správného držení těla setkáme u osob, které v průběhu pracovní činnosti:

- začaly vykonávat novou práci, která výrazně změnila styl nebo charakter jejich práce nebo pracovní činnosti,
- vykonávají činnost dlouhodobě v jedné pozici,
- po většinu své pracovní doby setrvávají pouze v několika statických pozicích,
- při výkonu práce se výrazně naklánějí / vychylují tělo nebo jeho části dopředu/ dozadu nebo do stran,
- při výkonu práce stojí na jedné noze, nebo jednu nohu více zatěžují či ji o něco opírají (o stroj, židli, atd.),
- tělo výkonem pracovní činnosti jednostranně zatěžují,
- pracují ve ztížených pracovních podmínkách a jsou zatíženi různými fyzikálními faktory (hluk, vibrace, prach, silné světlo),
- používají opotřebenou, nevhodnou nebo poškozenou obuv,
- v průběhu pracovní činnosti nemají možnost přirozené chůze nebo při výkonu práce ve statické pozici není tělo nuceno zachovat rovnováhu pohybu (např. použitím kompenzačních rohoží, atd..)



Příklady různého postavení těla/ postury – zdroj www.olympiabenefits.com

Existuje také celá řada faktorů, které negativně přispívají ke změně správného držení těla/ postury. Nejčastějšími negativními faktory jsou:

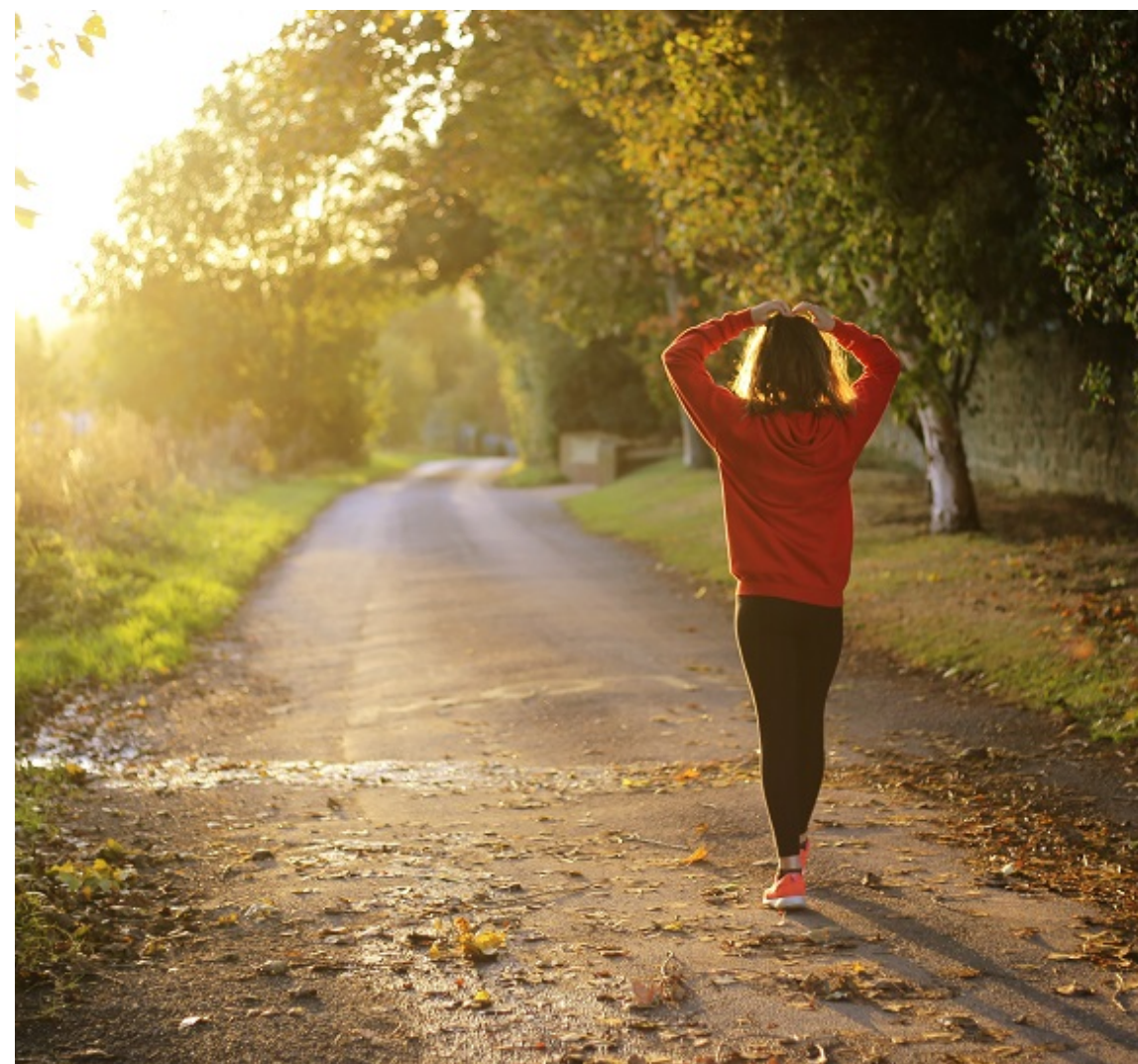
- celkové snížení pohybových a fyzických aktivit,
- aktivní přetěžování těla nesprávnou nebo nárazovou rekreační aktivitou
- zvýšený vliv stresových faktorů
- nesprávné uspořádání pracoviště
- zvýšená tělesná hmotnost nebo obezita
- nesprávné stravovací návyky a způsob konzumace jídel
- změny spánkového rytmu a nedostatečná úroveň regenerace

Jak můžeme zlepšit držení těla?

Povědomí o nutnosti správného držení těla/ postuře, společně s pochopením zdravých pohybových návyků je nutné pravidelně budovat a utvářet. Čím jsme starší a čím větší kompenzační mechanismy a změny si naše tělo vytvořilo, tím náročnější a „pracnější“ je vrátit jeho nastavení do původní přirozené polohy.

Pokud naše nové držení těla/ postura již není spojena s fyziologickými obtížemi nebo změnami, je možné postupně změnou pohybových návyků, střídáním různých forem pohybu, pohybových aktivit a eliminací přetížení přenastavit postupně naše tělo do původní neutrální pozice, která nám byla přirozená v dětském věku. Tako cesta je však dlouhodobá, vyžaduje disciplínu, fyzickou námahu, cílené úsilí, vytrvalost a odhodlanost. Toto vložené úsilí se nám ale vrátí v podobě tělesného zdraví a celkové výkonnosti.

V případě, kdy již pociťujeme při pohybu, stání, sezení nebo vleže fyzické nebo fyziologické obtíže, je určitě vhodné tuto situaci co nejdříve řešit s praktickým lékařem, specialistou, fyzioterapeutem nebo jiným odborníkem, který nám pomůže určit klíčovou příčinu vašeho stavu a nastavit správnou strategii ke změně.

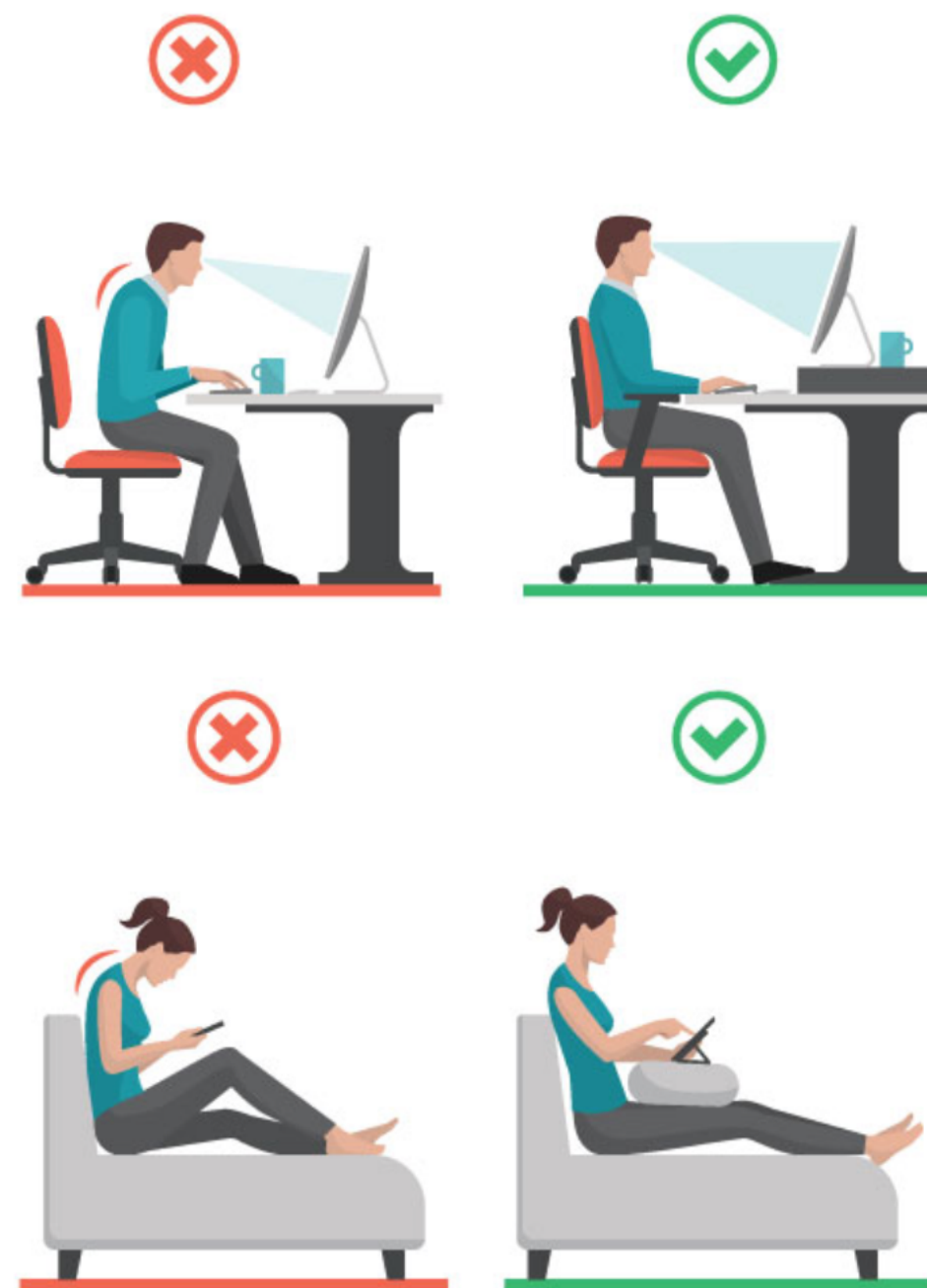


Ergonomické aspekty správného držení těla.

Na závěr uvádíme pár obecných pohybovo-ergonomických typů, které vám mohou pomoci zlepšit pohybové návyky, snížit riziko únavy, přetížení, bolesti, zranění nebo následných dlouhodobých zdravotních obtíží.

Když sedíme u stolu:

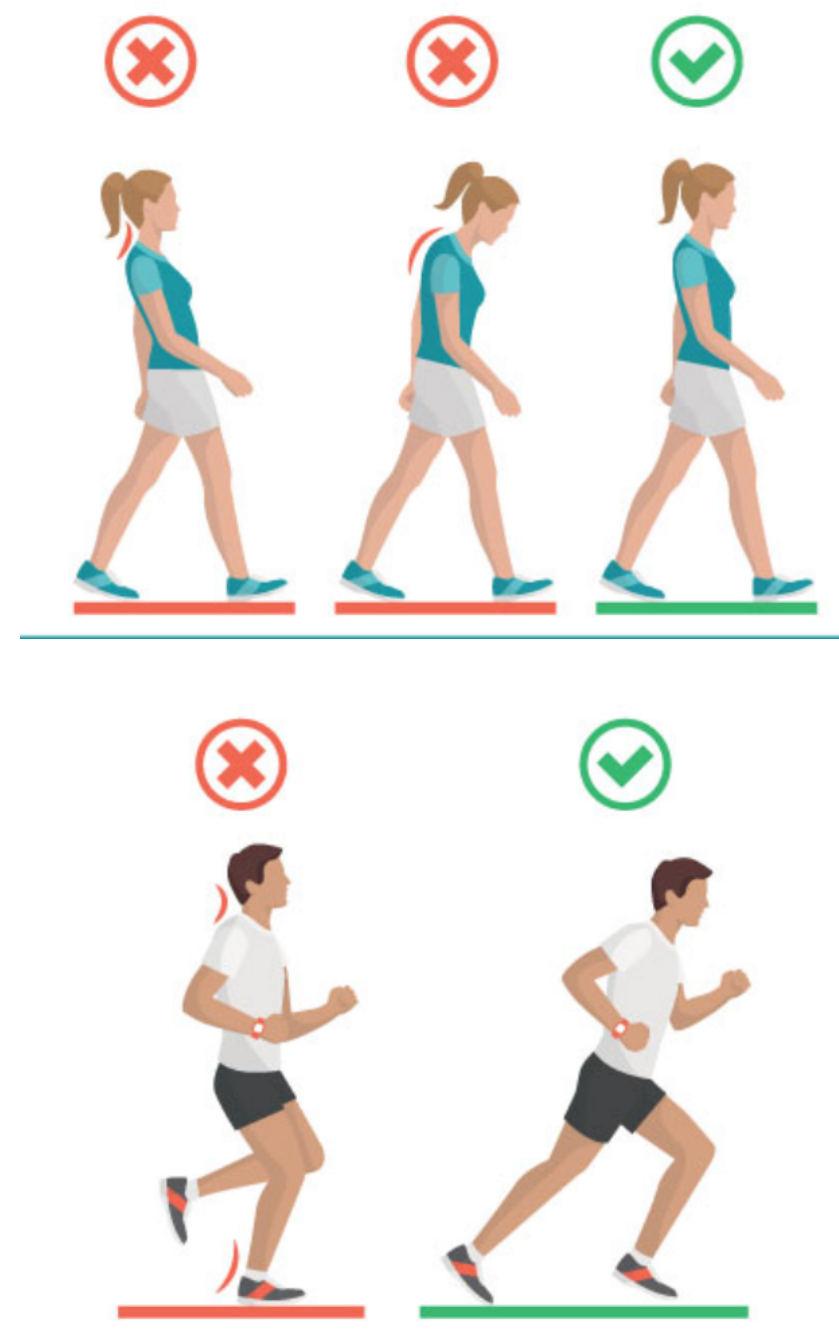
- Neseďte ve stejné pozici po dlouhou dobu. Dělejte si přestávky, protáhněte se a projděte, pokud je to možné proveďte několikrát denně pár cviků,
- Udržujte nohy na podlaze nebo na opěrce, pokud nedosáhnete na podlahu,
- Udržujte rovnoběžnou pozici nohou,
- Nohy ani chodidla nekřížte,
- Vaše kotníky by měly být před koleny (vidíte špičky palců).
- Udržujte malou mezeru mezi zadní částí kolen a přední částí sedadla,
- Vaše kolena by měla být na nebo pod úroveň boků,
- Nastavte opěradlo židle tak, aby podepíralo bederní a střední část páteře,

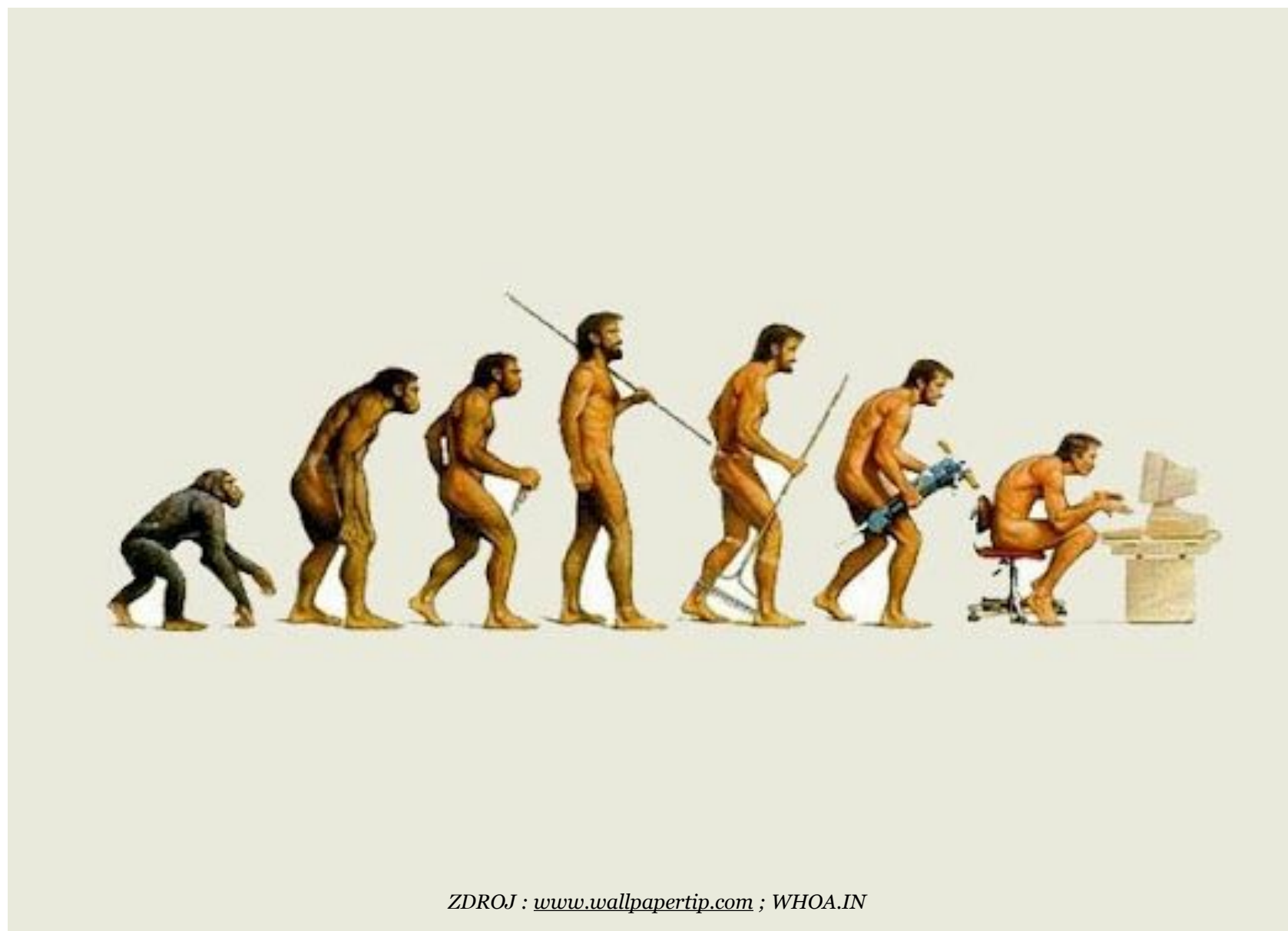


Kapitola 4

Když stojíme nebo chodíme:

- Snažte se rovnoměrně zatěžovat obě chodidla,
- Držte tělo a jeho části ve vzpřímené pozici. Nepředklánějte jej ani nezaklánějte.
- Při přenášení váhy na jednu nohu se snažte chodidlo zatěžovat postupně. Paty zatěžujte co nejméně,
- Udržujte kolena mírně pokrčená,
- Udržujte chodidla na šířku ramen od sebe,
- Ruce nechávejte, pokud možno v přirozené poloze – podél těla nebo ohnuté v lokti u těla,
- Stůjte/ sed'te pokud možno ve vzpřímené pozici,
- Snažte se mít ramena co možná nejvíce uvolněná, nezvedat je a uvolnit šíji a krk,
- Nevystrkujte břicho a neopírejte se jím ani horní částí stehů o překážky nebo zařízení,
- Držte hlavu ve vzpřímené pozici. Netlačte hlavou dopředu, dozadu, na stranu, ani ji nepřesouvejte dopředu. Vaše ušní lalůčky by měly být v rovině s rameny,





© 2020

Tento výsledek byl finančně podpořen z institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace na léta 2018–2022 a je součástí výzkumného úkolu 04-2020-VÚBP Prevence muskuloskeletálních poruch v důsledku manipulace s břemeny – správná manipulace s břemeny u specifické vybrané skupiny zaměstnanců, řešeného Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v. v. i., v letech 2020–2021.