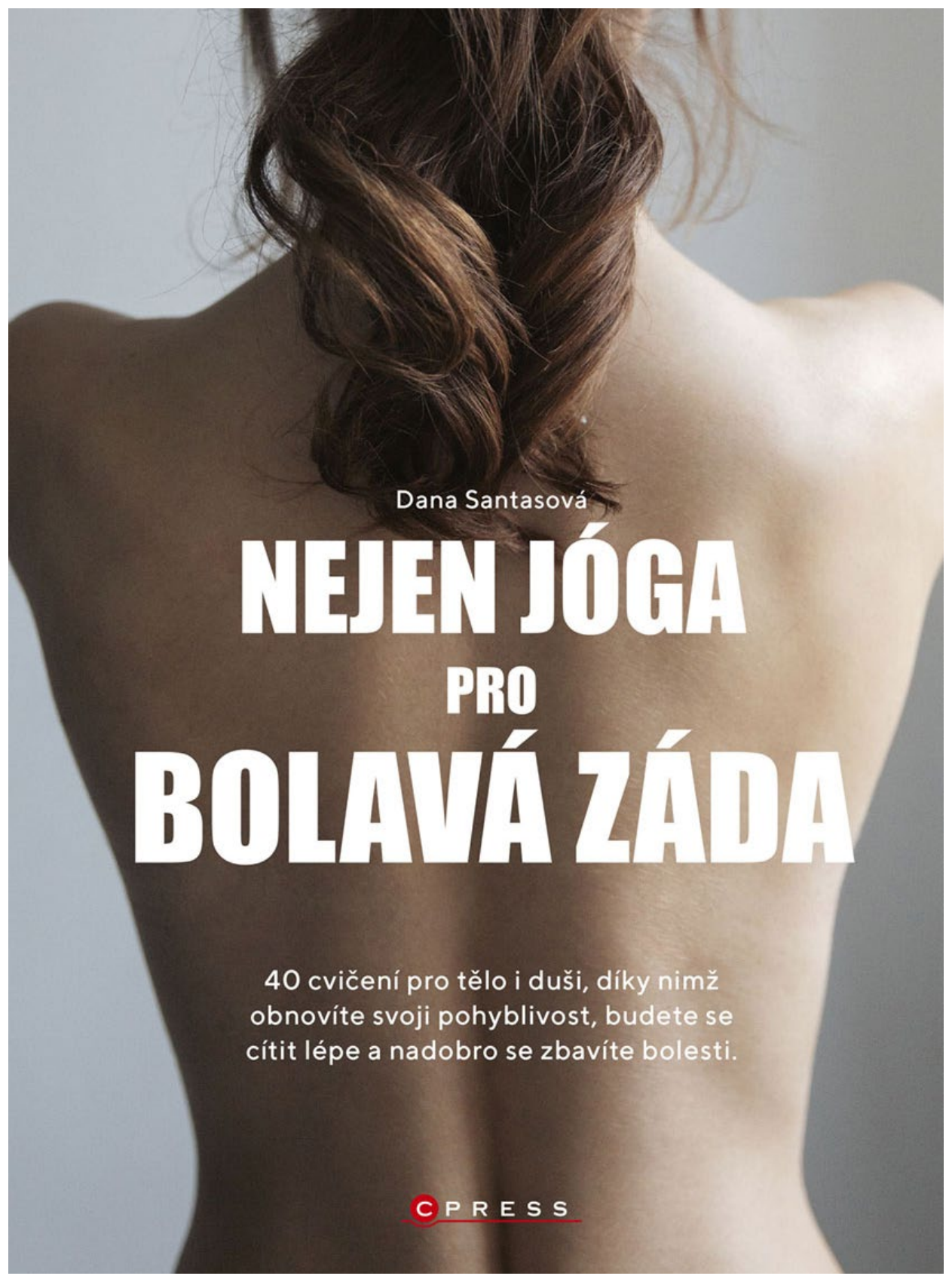


A photograph of a woman's back, showing her shoulders, spine, and a long, dark brown braid that hangs down her back. The lighting is soft, highlighting the texture of her skin and hair.

Dana Santasová

NEJEN JÓGA PRO BOLAVÁ ZÁDA

40 cvičení pro tělo i duši, díky nimž
obnovíte svoji pohyblivost, budete se
cítit lépe a nadobro se zbavíte bolesti.

 C P R E S S

Nejen jóga pro bolavá záda

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Dana Santasová
Nejen jóga pro bolavá záda – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



NEJEN JÓGA PRO BOLAVÁ ZÁDA

Nejen jóga pro bolavá záda

40 CVIČENÍ PRO TĚLO I DUŠI, DÍKY NIMŽ
OBNOVÍTE SVOJI POHYBLIVOST, BUDETE SE
CÍTIT LÉPE A NADOBRO SE ZBAVÍTE BOLESTI.

Dana Santasová, CSCS, E-RYT

Tuto knihu věnuji všem lidem, kteří kdy trpěli nebo trpí bolestmi zad.

Napsala jsem ji pro vás, abyste se mohli lépe hýbat, lépe cítit
a už nikdy si proti bolesti nepřipadali bezbranní.

OBSAH

Část první: Bolesti zad od nuly 1

Kapitola první: Proč vás záda bolí 3

Kapitola druhá: Nový cvičební program 18

Část druhá: Cvičení 28

Kapitola třetí: Cvičení na zmírnění bolesti 34

>> Fáze první 36

Brániční dýchání s nohama nahoře 37

Nohy opřené o stěnu 39

Pozice dítěte 41

Pozice čtyřky vsedě 43

Protahení v pozici zapřeného bojovníka 45

Uvolňující dřepy s oporou 47

>> Fáze druhá 48

Dýchání v mostu na židli 49

Výpad vkleče 51

Pozice závary 53

Kočí hřbet 55

Pozice čtyřky vleže 57

Pozice dítěte s úklonem 59

>> Cvičení na propojení těla a mysli 60

Přestávka na 10 nádechů 61

Progresivní svalová relaxace 63

20 dechů s odpočítáváním před spaním 65

Kapitola čtvrtá: Cvičení na navrácení síly a pohyblivosti 66

>> Fáze první 68

Dýchání v mostu 69

Sfinga s otáčením hlavy 71

Schoulení do klubíčka 73

Kobra 75

Otáčení vsedě s pokrčeným kolenem 77

Pes hlavou dolů s prošlapováním 79

Úklon vestoje 81

Otáčení vleže s pokrčenými koleny 83

Otáčení vleže v pozici čtyřky 85

Protažení vsedě s pokrčeným kolenem 87

>> Fáze druhá 88

Plynoucí most 89

Větrný mlýn 91

Čláňkované prkno na předloktí 93

Boční prkno na předloktí 95

Kobylka 97

Výpad vkleče s úklonem 99

Otáčení v pravých úhlech 101

Holub 103

Protažení kyčlí a hamstringů vsedě 105

>> Cvičení na propojení těla a mysli 106

Držení těla vsedě s přestávkou na 10 nádechů 107

Kapitola pátá: Cvičení na udržování a prevenci 108

Dýchání v mostu 111

Vědomá chůze 113

Protažení v pozici bojovníka 117

Otáčení vleže s jedním kolenem pokrčeným 119

Plynoucí dřep 121

Kočí hřbet 123

Uvolňující dřepy s oporou 125

Nohy opřené o stěnu 127

>> Cvičení na propojení těla a mysli 128

Držení těla vsedě s přestávkou na 10 nádechů 129

Meditace soucitu 131

Kapitola šestá: Alternativní metody léčby 134

Použité zdroje 143

Rejstřík 146

ÚVOD

Ríkají mi „Mobility Maker“, paní Pohyblivost. Trenérka profesionálních sportovců zaměřená na propojení těla a mysli je asi ten poslední člověk, u něhož byste čekali, že kdy s bolestmi zad zápolil. Vždyť spousta sportovců i celých sportovních týmů si mě často najímá, abych pro ně vytvořila programy na zmírnění a prevenci bolestí zad.

Ale stejně jako vy (a 80 % populace) jsem si i já svůj díl potíží se zády v životě protrpěla. Dobře vím, jaké to je, když si nejste jisti, zdali budete ještě kdy schopni si se svými zády bezbolestně zavázat tkaničky nebo zvednout do náručí vlastní dítě. Nejste v tom sami. Podle nedávného průzkumu časopisu Consumer Reports si každý čtvrtý člověk někdy zažil bolesti zad, které vážně zasáhly do jeho každodenního života.

Pro sportovce mezi vámi: znám také úzkosti, či dokonce deprese, jimiž si musíte projít, když se po zranění zad chcete vrátit zpátky do hry, a které vám brání podat maximální výkon. Léčba a prevence bolestí zad jsou nejen zásadní součástí mé profese, jsou pro mě i osobní záležitostí. Díky zkušenostem z obou stran jsem schopna

rozpoznat ty nejúčinnější a nejefektivnější způsoby, jak existující bolesti zad zmírnit a těm budoucím předejít. Má kniha nabízí snadná praktická řešení a snaží se čtenáře s bolestmi zad povzbudit, aby k úlevě od bolesti zaujali proaktivní přístup.

Než se pustíme do praktických rad, možná si říkáte, jak jsem k bolestem přišla já. To je dobrá otázka. Jak vám podrobněji popíšu v první kapitole, bolesti zad mohou mít spoustu různých příčin, od traumatických událostí přes nemoci až po známý pocit, že jsme se prostě „špatně hnuli“. A ti z nás, kdo už si někdy prošli záchvatem silné bolesti zad, mají o 80 % větší šanci, že zažijí další. Já nejsem výjimkou. Akutní potíže se zády jsem poprvé zažila, když mi bylo okolo dvaceti pěti let. V tu dobu jsem pracovala ve světě amerických korporátů a jako mnoho mých vystresovaných kolegů jsem se dala na jógu. Přestože jsem od svých středškolských studií pravidelně necvičila a strávila jsem několik předchozích let v sedavém zaměstnání, moje ego si myslelo, že díky sportovní minulosti budu schopná se bez problémů pustit rovnou do pokročilých cviků. Několik měsíců jsem své tělo nutila do

extrémních ohybů a otáček, které jsem víc než deset let nedělala, a v důsledku toho jsem skončila se dvěma vyhrželými ploténkami v bederní páteři.

Chci, aby bylo jasné, že mě nezranila jóga. Zranila jsem se sama, protože jsem nenaslouchala svému tělu a nechala se řídit svým egem. Na plný plyn jsem se pustila do fyzické stránky jógy, aniž bych se vůbec zaměřila na propojení těla a mysli. Výzkumy přitom ukazují, že toto spojení je velmi prospěšnou, ne-li tou nejprospěšnější částí jógy obecně.

Tehdy jsem neměla vědomosti, které mám dnes (a které vám v této knize předám), a věřila jsem, že jedinou cestou je polykat předepsaný vicodin a nečinně čekat, až mě bolest přejde a vrátí se mi pohyblivost. Po deseti dnech jsem ale stále ležela v bolestech a už jsem nevěděla, co se sebou. Instinktivně jsem cítila, že musím nějak pomoci svému tělu se uzdravit a sobě se zase navrátit do života.

A přestože se návrat na „místo činu“ zdál nelogickým řešením, vytáhla jsem znovu svou podložku na jógu. Tentokrát jsem však cvičila pouze jemné pohyby a meditační techniky, abych

znovu získala pocit uvědomění vlastního těla a zredukovala strach a stres způsobený bolestmi. Již po několika dnech cvičení jsem začala pocítovat hlubší propojení těla a mysli, bolest postupně odcházela a já byla schopná dělat ve cvičení pokroky. Za měsíc jsem konečně byla bez bolesti. Asi vás pak nepřekvapí, že podle studie publikované v roce 2016 v akademickém magazínu *The Journal of the American Medical Association (JAMA)* jsou techniky na snížení stresu, které se zakládají na uvědomělosti při zmírňování bolesti a obnovování funkcí, efektivnější než léky proti bolesti.

Projít si zraněním zad bylo strašné, byla to však nesporně cenná zkušenost, která mi změnila život. Přiměla mě, abych začala zjišťovat více informací o nesmírně účinných cvičeních pro tělo i mysl. Ta mi umožnila se lépe cítit a dovedla mě k práci trenérky profesionálních sportovců, k mé roli specialistiky na jógu pro CNN a samozřejmě i k napsání této knihy.

Přes to všechno musím říct, že i když jsme se dříve již poučili, občas děláme v životě ty stejné chyby, za něž pak opakovaně platíme bolestí. Přesně to se stalo mně, když jsem si čtrnáct let

po první nehodě zranila záda znovu. Tou dobou už jsem měla víc než deset let zkušeností jako trenérka profesionálních sportovců v oblasti fyzické a mentální a byla jsem také certifikovanou specialistkou na posilování a zpevňování těla. Mé vlastní cvičební návyky se rozvinuly a já začala zařazovat silový trénink. Mým nejoblíbenějším cvikem byl (a stále je) mrtvý tah, při němž z mírného podřepu zvedáte pomocí boků těžkou činku. Vážila jsem 48 kg a byla jsem velmi pyšná na to, že dokážu zvednout dvojnásobek své váhy, tedy 96 kilogramů.

Vzpírání se pro mě stejně jako jóga stalo dalším způsobem, jak znovu navázat spojení mezi tělem a myslí a v případě potřeby vypustit páru. Tehdy jsem zrovna trochu páry vypustit potřebovala. Stres toho dne bohužel přemohl spojení mezi myslí a tělem a já přestala vnímat fyzická omezení, takže tělo převzalo kontrolu. Zní vám to povědomě? Pokusila jsem se zvednout značné množství váhy moc rychle, bez řádné přípravy a bez ohledu na správnou techniku. V důsledku toho jsem nahrbila záda a natáhla si bederní páteř přesně v místě předchozího zranění.

A stejně jako u původního zranění při józe chci zdůraznit, že mrtvý tah moje záda nezranil. Zranila jsem se sama, protože jsem nenaslouchala tělu a nechala se řídit svým egem.

Jak se dalo čekat, magnetická rezonance odhalila vyhřezlé ploténky na stejném místě. L4, L5. Přestože však k druhému zranění vedlo opakování stejné chyby, během léčení jsem již ty samé chyby neudělala. Spojila jsem se s ortopedem, který pracoval s jedním z mých profesionálních sportovních týmů a který při zotavování upřednostňoval neinvazivní a pokrokový přístup. Začali jsme využívat praktické metody s vynecháním léků, jako je akupunktura nebo terapeutická masáž (o těch se dozvíte v šesté kapitole). Jejich účelem bylo zmírnit bolest a uvolnit svalové napětí, abych mohla sama dělat cviky na posilování a úlevu od bolesti (jako jsou ty ve třetí a čtvrté kapitole). Ačkoliv bylo moje zranění akutní, do týdne bolest přešla. Za další čtyři týdny už jsem zase normálně trénovala a své tělo jsem si cíleně uvědomovala víc než kdy předtím.

Jako někdo, kdo si v životě prošel dvěma obdobími výrazných bolestí zad, se řadím k většině. Jakožto někdo,

kdo se plně zotavil a užívá si aktivní životní styl bez bolesti, jsem ale v menšině. S chronickými bolestmi zad bohužel zápolí příliš mnoho lidí. Bolesti v zádech vás často ihned znehybní, doslova vás srazí k zemi, a přetrvávají dlouhé týdny. Lidé z takového vysilujícího zážitku mají nezdědka trauma a jsou ochotni přijmout cokoli, co by jim umožnilo fungovat alespoň částečně.

Odhaduje se, že každý sedmý dospělý už si bolestmi zad, které trvaly alespoň dva týdny, prošel. Poté co kvůli léčbě na lůžku pozastaví své životy, podlehnou mnoho lidí tlaku povinností a (obvykle pod vlivem silných léků proti bolesti) rozhodnou se, že se už cítí „dost dobře“, i když to znamená žít méně aktivní život s chronickými potížemi. A co je ještě horší, spousta těchto lidí skončí s nebezpečnou závislostí na lécích.

Protože bolestmi zad zbytečně trpí velké procento populace, vypadá to, že jsme tento problém přestali vnímat. „Ach, ta moje záda“ je věta, kterou slyšíme tak často, že polykání pilulek bereme jako všeobecně přijatelnou reakci. Platí to zejména u lidí po padesátce. Předpokládá se, že s věkem vám záda „odejdou“

a bolest začne být běžnou součástí vašeho života.

Ale to vůbec není pravda! Výskyt bolestí zad narůstá u všech věkových skupin, včetně dospívajících, tyto potíže tedy „normálním“ problémem při stárnutí nejsou. A „normální“ život se s chronickými bolestmi nebo závislostí na lécích žít nedá.

Život s bolestí není jen tělesným deficitem. Život s bolestí je skličující a frustrující. Má nepopíratelně negativní dopad na vaše duševní zdraví a náhled na svět. Spousta studií spojuje chronické bolesti s depresí. Zapomeňte na růžové brýle. Představte si, jak svět vypadá přes brýle zbarvené bolestí. Možná si to ani představovat nemusíte. A pokud to tak je, jsem strašně ráda, že si mou knihu čtete. Napsala jsem ji pro vás a pro lidi, jako jste vy, abych vám všem poskytla vědomosti a prostředky, díky nimž budete své životy moci žít aktivně a bez bolesti.

Na základě rozsáhlého zkoumání 21 různých studií o bolesti zad došel akademický magazín JAMA k závěru, že proaktivní využívání cvičení, obzvláště v kombinaci se vzděláváním pacientů, je při úlevě od bolesti účinnější než pasivní metody jako

odpočinek, léky nebo ortopedické pomůcky. Odpočinek, který je nejčastěji předepisovanou neinvazivní léčbou bez použití léků, může dokonce zotavování zpomalovat, vede-li k delší nečinnosti.

Naše těla jsou určena k pohybu. Když jsme delší dobu nečinní, začnou svaly slábnout, pojivové tkáně tuhnout a lubrikace kloubů, včetně meziobratlových plotének, se zhoršuje. Tím se nejen zpomaluje hojení, ale i zvyšuje riziko dalších poranění v budoucnu.

Tato kniha vám má pomoci lépe porozumět potřebám těla a naučit vás, jak se o něj aktivně starat. Proto jsem zahrnula cvičení, která budují nejen silnější spojení mezi tělem a myslí, ale i sílu a pružnost nezbytnou pro podporu zdravého a bezbolestného pohybu celé páteře. Kromě toho, že vám mohou trvale ulevit od bolesti zad a předejít jejímu návratu, mají tato cvičení i další výhody. Pomohou vám zlepšit držení těla, dýchání, celkovou sílu a pohyblivost, zmírnit reakce na zátěž a obecně vylepšit kvalitu vašeho života.

Přestože jsou všechna cvičení a metody obsažené v této knize pečlivě navrženy tak, aby bezpečně řešily mnoho různých příčin bolestí

zad, je důležité, abyste se před začátkem tohoto nebo jiného cvičebního programu poradili se svým lékařem. Kdybyste totiž při cvičích pozorovali zhoršení bolesti nebo jiné varovné signály, okamžitě přestaňte a poraďte se se zdravotníkem. Ačkoliv vám cvičení z této knihy mohou pomoci vyhnout se extrémním léčebným postupům, jako jsou operace nebo závislost na předepsaných lécích, nelze knihu považovat za náhradu lékařské péče. Čtenáři trpící extrémními bolestmi by měli lékařskou pomoc bezesporu vyhledat. Ať se děje cokoliv, nedovolte strachu z operace, aby vám zabránil navštívit lékaře. V USA vydala například organizace praktických lékařů American College of Physicians (ACP) pokyny, podle nichž by lékaři měli v případě bolesti zad nejprve předepisovat metody bez použití léků a soustředit se na neinvazivní řešení. Tím mohou být třeba právě cvičení obsažená v této knize.

Žijete-li s bolestmi zad, nastal čas, abyste si svůj život vzali nazpátek. Já vám s tím pomůžu. Pojďme se do toho pustit.

ČÁST PRVNÍ

BOLESTI ZAD OD NULY

LIDÉ S VÁŽNÝMI bolestmi zad často říkají, že jim záda „odcházejí“. Slova mají sílu, takže když o svém těle mluvíme stejně jako o neživém předmětu, například o prasklé žárovce nebo zrelých pantech, otevřeně tak hovoříme o nedostatku porozumění a zodpovědnosti za naše osobní zdraví. Pasivní přístup může být při hojení zásadní překážkou, a abyste mohli být pozitivní a proaktivní, je důležité vyzbrojit se správnými informacemi a zdroji.

Naše těla jsou úžasnými dopravními prostředky, díky nimž můžeme procházet svými životy, a my máme povinnost o ně dobře pečovat. Ale to můžeme účinně dělat pouze tehdy, když vezmeme dané okolnosti do vlastních rukou a začneme se vzdělávat v těch nejlepších postupech, jak získat a také si udržet zdravá záda bez bolestí. Přečtením této knihy uděláte velký krok správným směrem. Výzkumy publikované v magazínu JAMA zjistily, že kombinujeme-li cvičení se vzděláváním, riziko návratu bolestí zad se sníží o 10 % v porovnání se samotným cvičením.

První oddíl knihy vám poskytne základní vědomosti, na nichž můžete začít stavět svůj nový proaktivní přístup k úlevě od bolesti, a pomůže vám vylepšit vztah k vlastnímu tělu. V první kapitole prozkoumáme nejen důvody, proč nás záda bolí, ale i jejich stavbu a fungování a naučíme se několik praktických způsobů, jak bolest zmírnit. Druhou kapitolu jsem věnovala vysvětlení toho, proč