

KAMIL RAMÍK

# CVIKY NA VAŠI BOLEST

Rychlá a účinná úleva





KAMIL RAMÍK

# CVIKY NA VAŠI BOLEST

Rychlá a účinná úleva



### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

**MUDr. Kamil Ramík**

## **CVIKY NA VAŠI BOLEST**

**Rychlá a účinná úleva**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 10 421. publikaci

Odpovědný redaktor Tomáš Vystrčil  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka  
Počet stran 96  
Vydání 1., 2008

Dotisk 13., 2026

Vytiskla TISKÁRNA PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2008  
Cover Photo © depositphotos/MilanMarkovic

ISBN 978-80-271-8435-4 (pdf)  
ISBN 978-80-247-5488-8 (print)

# Obsah

<b>Úvod</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Úvod pro rehabilitační pracovníky</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>1/ Bolesti hlavy (závratě, hučení v uších)</b> . . . . .	<b>14</b>
Cvik 1 . . . . .	14
Cvik 2 . . . . .	16
Cvik 3 . . . . .	17
Doplňkové cviky . . . . .	18
<b>2/ Bolesti krční páteře</b> . . . . .	<b>19</b>
Cvik 1 . . . . .	19
Cvik 2 . . . . .	21
Cvik 3 . . . . .	22
<b>3/ Bolesti hrudní páteře</b> . . . . .	<b>23</b>
Cvik 1 – tzv. kočičí hřbet . . . . .	23
Cvik 2 . . . . .	25
Cvik 3 – tzv. prodýchání hrbu . . . . .	26
Doplňkové cviky . . . . .	27
<b>4/ Bolesti bederní páteře</b> . . . . .	<b>30</b>
Cvik 1 . . . . .	30
Cvik 2 . . . . .	31
Cvik 3 – posílení břišního svalstva . . . . .	32
Doplňkové cviky . . . . .	36
<b>5/ Bolesti kostrče</b> . . . . .	<b>39</b>
Cvik 1 – cvičení pánevního dna . . . . .	39
Cvik 2 – bolesti sedacích hrbolů . . . . .	41

<b>6/ Bolesti třísla</b>	<b>43</b>
Cvik 1	43
Cvik 2	44
Cvik 3	45
Doplňkové cviky	46
<b>7/ Bolesti kyčle</b>	<b>48</b>
Cvik 1	48
Cvik 2	50
Doplňkové cviky	51
<b>8/ Bolesti kolena</b>	<b>53</b>
Cvik 1	53
Cvik 2	54
Cvik 3	55
Doplňkový cvik	56
<b>9/ Bolesti nohy od kolena dolů</b>	<b>57</b>
Cvik 1	57
Cvik 2	59
Doplňkový cvik	60
<b>10/ Bolesti pat, plosek nohou, patní ostruha</b>	<b>61</b>
Podpora nožní klenby	61
Uvolnění plosek	61
Uvolnění lýtka	61
Rehabilitace	62
<b>11/ Bolesti ramena – akutní stálé bolesti</b>	<b>63</b>
Cvik 1	63
Cvik 2	65
<b>12/ Bolesti ramena – chronické bolesti</b>	<b>66</b>
Cvik 1	66
Cvik 2	68
Cvik 3	69
Cvik 4	70
Doplňkové cviky	74
<b>13/ Bolesti ramena – zátěžové a pozátěžové bolesti</b>	<b>76</b>

---

<b>14/ Bolesti lokte, zápěstí, ruky</b> . . . . .	<b>77</b>
Cvik 1 . . . . .	77
Cvik 2 . . . . .	79
Cvik 3 . . . . .	81
Doplňkové cviky . . . . .	82
<b>15/ Pozdrav slunci</b> . . . . .	<b>84</b>
<b>16/ Ergonomie – stručné základy</b> . . . . .	<b>91</b>
Práce s počítačem . . . . .	91
Práce v předklonu . . . . .	91
Zvedání břemen . . . . .	92
Pohyb, práce a sport obecně . . . . .	92
Spánek . . . . .	93
<b>17/ Nevhodné cviky při bolestech v zádech</b> . . . . .	<b>94</b>
<b>Závěr</b> . . . . .	<b>95</b>



# / Úvod

Praxe rehabilitačního a sportovního lékaře mě přivedla k systému cviků, které přináší úlevu u většiny bolestí pohybového aparátu. Preferuji méně cviků, které se cvičí poctivě, než 10–20 cviků z brožury nebo letáčku, jimiž si můžete uškodit a které vás přestanou brzy bavit pro svou časovou náročnost.

Při cvičení dodržujte prosím tato pravidla:

- ▶ **Cviky nesmí bolet!!!** U protahovacích cviků se cvičí **pouze do pocitu mírného tahu**, jinak nebudete schopni uvolnit protahované svaly a zbavit se bolestí. U akutních silných bolestí cvičíme uvolňovací cviky nejjemněji, nejšetrněji.
- ▶ Je jen málo cviků, které mohou bolet, a bude to u nich uvedeno.
- ▶ Cvičí se minimálně **1x denně**, máte-li zájem, cvičte i častěji (klidně i 5x denně), je to samozřejmě účinnější.
- ▶ Většina cviků přináší částečnou úlevu cca po **5–7 dnech**, cvičte ale dále, dokud bolesti neodezní úplně. Pouze u posilovacích cviků musíte na posílení svalů a úplné odeznění bolesti počkat déle.
- ▶ Po cvičení ještě pár minut odpočívajte, není vhodné bezprostředně po cvičení začít pracovat nebo sportovat.
- ▶ Dodržujte dostatečný příjem tekutin během dne. Nedostatečně zavodněné svaly mají vyšší pohotovost k bolestem a křečím.
- ▶ Budete-li chtít cvičit více, přidejte si cviky ze sousední oblasti, například při bolesti krku cvičit i cviky proti bolestem hlavy nebo hrudníku. Můžete si přidat doplňkové cviky nebo některé základní cviky za doplňkové vyměnit (více v příslušných kapitolách).
- ▶ Některé cviky sousedních oblastí jsou stejné.

Přečtěte si prosím i kapitolu Ergonomie – bez odstranění špatných pracovních poloh a pohybových návyků při běžných činnostech nebo v zaměstnání se budou bolesti pohybového aparátu brzy vracet.

Tablety proti bolesti a na uvolnění svalů užívejte pouze pokud máte klidový režim nebo na noc. Bolest ochraňuje váš pohybový aparát před poškozením. Je

nesmysl a hazard vzít si Brufen a jít dělat práci, která bez tablety bolí!!! U revmatických nemocí a těžkých artróz kloubů musíte užívání analgetik a zátěž konzultovat se svým revmatologem a ortopedem.

## **Nezapomeňte! Základní a nejdůležitější léčba bolestivých stavů je klid!!!**

Při silných akutních bolestech zaujměte úlevovou polohu, berte tablety proti bolesti a zánětu (Ibuprofen, Paralen apod.), nahřejte se nebo zaledujte (dle doporučení lékaře a vaší reakce).

Při odeznívajících nebo chronických bolestech je nejdůležitější vyvarovat se bolestivých pohybů a zátěže, která bolí.