

CHYBY V MECHANIKE POHYBU, vyosovanie, preťažovanie, tri body, spevňovanie

Tento článok som napísal vlastne preto, že vidím, koľko ľudí má rôzne zdravotné problémy s pohybovým ústrojenstvom i napriek tomu, že aktívne cvičia, či pravidelne dlhé roky chodia na jogové cvičenia. Pravdepodobne sa na to nepozreli ešte cez mechaniku pohybu a práve v zlej mechanike pohybu môže byť zdroj problému.

Každý človek by chcel mať pevné a pružné telo, psychiku a dobrú imunitu. Keď sa začnú prejavovať problémy so zdravím, človek hľadá riešenie. Najskôr začne hľadať **pomoc zvonka**, čiže u lekárov, masérov, terapeutov a pod. Niekedy to nepomôže alebo nastane iba čiastočné zlepšenie a aj to nie trvalé.

Pravdou však je, že nikto nemôže poznať svoje telo lepšie ako ja sám. Ak začnem hľadať **pomoc z vnútra** a začnem používať **všímavosť** ku ktorej pridám **trpezlivosť** a **vytrvalosť**, **vieru v seba samého**, tak výsledky v odstraňovaní problémov sa môžu výrazne zlepšiť. Zo začiatku človek pochybuje, nedoťahuje detaily, no dôležité je, aby hľadal informácie a vhodne ich aplikoval.

O tom, ako som sa rozhodol riešiť **problém s kolenom**, som písal v článku „KDE JE PRAVDA“, ktorý bol publikovaný v časopise Joga a zdravie, vydávaným JS Bratislava, pred prázdninami v roku 2018. Ten článok sa tiež nachádza na mojej webovej stránke **www.karate-army.sk**. Problému s kolenom predchádzal problém s bedrovým kĺbom. Nakoľko som neriešil zdroj problému v bedrovom kĺbe, postupne, asi za 5 rokov sa objavil veľký problém aj s kolenom. V podstate som už nemohol ani chodiť, injekcie nezaberali, o umelom kĺbe som nechcel ani len uvažovať.

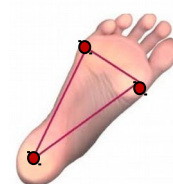
Informácia od syna Mareka, že netreba v tom hľadať nič tajomné a zázračné, že je to hlavne v **zlej mechanike pohybu, vo vyosovaní a jednostrannom preťažení dolnej končatiny**, rozhodla po odznení otcovského syndrómu o tom, že nebolo už možné čakať. Je pravdou, že najprv som si pomohol s ruskou fóliou POLIMEDEL, ktorú používa ruská armáda ako zdravotnícku pomôcku. Po odskúšaní som ju odporučil následne aj viacerým osobám, ktorým pomohla v liečení napr. päty, zápästia, ramena, priedušiek a pod. Čiže som siahol po rýchlejšej pomoci, po pomoci zvonka. Po aplikovaní fólie sa koleno zlepšilo natoľko, že som po 3 týždňoch už mohol bežne chodiť a aj opatrnejšie behať. Zdroj problému, čiže zlú mechaniku pohybu však fólia neodstránila.

Syn Marek má viackrát usmernil, ako pracovať na **mechaniku pohybu svojho tela**. Začal som sa učiť **správne chodiť**, nakoľko som zistil, že **zdroj problému začína v dotyku s podlahou**. Postupne som si začal všimnúť v bežnom živote, kedy vyosujem a jednostranne preťažujem určitú časť tela a **vytvoril som si systém**, ako postupovať a **posilňovať potrebné svaly**, s ktorým sa s Vami rád podelím.

PRVÁ OBLASŤ- chodidlo, jeho dotyk s podložkou

a) Sledovanie dvoch bodov v našľapovaní, neskoršie troch bodov. Jedná sa o **dotyk päty** a o **dotyk pod chodidlom medzi druhým a tretím prstom**.

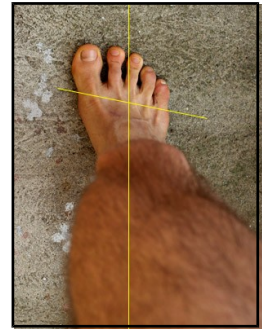
Keď sa rozvinie všímavosť na dva body, môžem zaradiť 3 body, čiže dotyk



- pod pätou , malíčkovou hranou a palcovou hranou chodidla
- b) Všímam si **rovnomerné rozloženie došľapu na celé chodidlo**
 - c) Všímam si nie iba došľap, ale aj **zdvíhanie zadnej nohy**, či začína z bodu medzi druhým a tretím prstom a tiež ma zaujíma presun nohy.
 - d) Zvolím si rovný terén, aby nerovnosť terénu zo začiatku neodpútavala pozornosť a nesťažovala všímavosť pri dôkladnom došľapovaní. Všímam si to najprv na jednej nohe, potom na druhej nohe a neskôršie na oboch nohách naraz.
 - f) Začnem **pri stáť** a to iba malíčkým prenášaním ťažiska.
 - g) Ďalej to pozorujem **pri našľapovaní** na mieste, čiže **naznačujem chôdzu**.
 - h) Neskôršie zvolím **chôdzu s pár krokmi**, nerobím to extrémne pomaly, skôr zvolím pomalú prirodzenú chôdzu. Dôvodom je to, že neskôršie už budem môcť „nahodiť“ všímavosť aj v bežnom živote, keď sa presúvam pešo do práce, na prechádzke a pod. Všimnem si, ako mi počas takýchto presunov lieta myseľ, nahradím to cielene všímavosťou na dotyky s terénom.

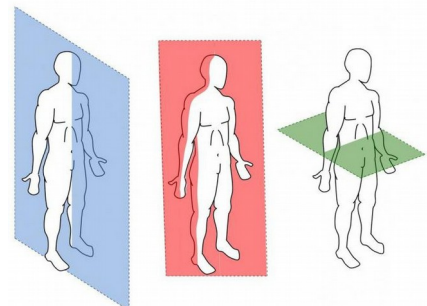
DRUHÁ OBLASŤ- vyosovanie

- a) Všímam si, či mi pri **našľapovaní smeruje koleno medzi druhý a tretí prst na chodidle**. Nieкто môže oponovať, že čo ak má nieкто krivé nohy, čiže kolena nesmerujú medzi druhý a tretí prst. Ak nie je problém, tak to vlastne neriešim. Zaujíma ma i odliapanie zadnej nohy, či vychádza od druhého a tretieho prsta a následne prenášanie nohy.



- b) Všímam si, ak stojím, či mám prenesenú **váhu iba na jednu nohu**, napr. na ľavú nohu. Vtedy chybné vyosím koleno, ale aj panvu. Čiže koleno mi nesmeruje medzi druhý a tretí prst a panva nie je vodorovná s podlahou, ale padá doprava. Telo sa to snaží dorovnávať na opačnú stranu, čiže sa **vyosí chrbtica**. Hlava sa to snaží dorovnať na opačnú stranu cez krčnú oblasť. Zvyčajne sa pridá aj **vyosenie v členku a v krčnôhrudnej oblasti, ktoré sú ťažšie viditeľné**. A tak mám od chodidla po hlavu **viacnásobné vyosenie**, vo zvislom smere som „skrútený ako paragraf“. Keď to nerobievam rovnomerne na obe strany tela, tak rokmi vznikne jednostranné preťaženie a problémy začnú vznikať. Niekedy počuť, že „z ničoho nič“, odrazu ma začalo bolieť tam a tam. Z ničoho nič to asi nebude, niečo tomu predchádzalo.

Nesnažím sa striedať prenášanie ťažiska z jednej nohy na druhú, ale snažím sa nevyosovať, keď iba stojím. Niekedy sa k vyoseniu tela pridá ešte i rotácia tela, ktorá sa s negatívami prenesie do panve a nižšie.

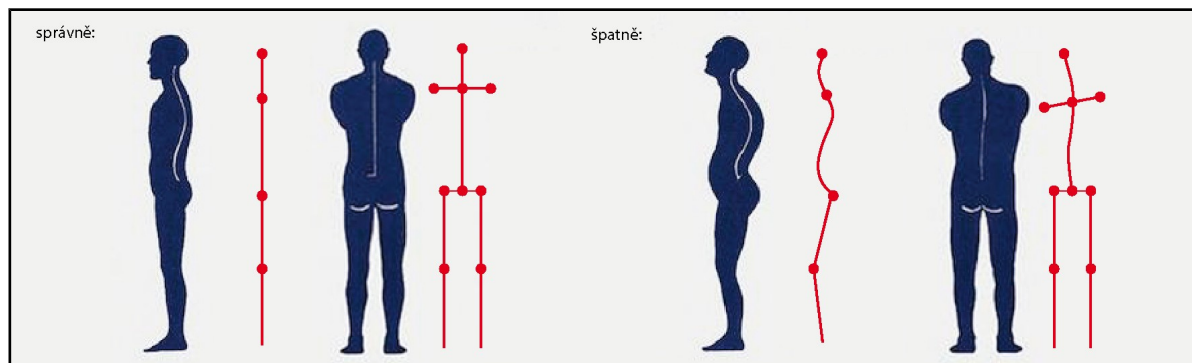


TRETIA OBLASŤ – zaťažovanie

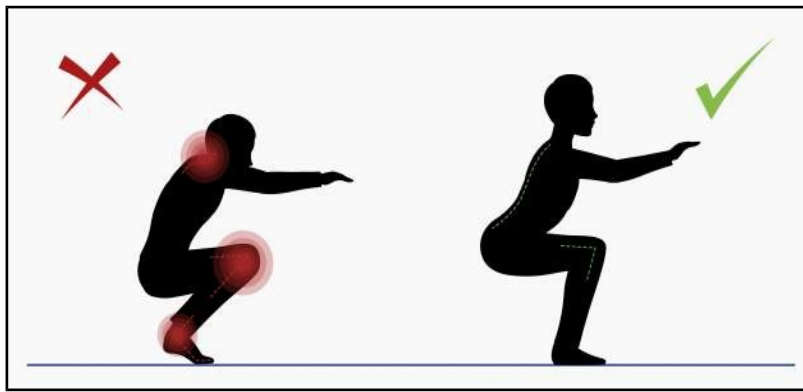
Zaťažovanie treba robiť na obe strany rovnomerne. A to nie iba pri cvičení. Je veľa športov, kde zaťažujú jednu stranu tela, resp. časť tela. Ak sa nerobia **kompenzačné cvičenia**, nastáva opotrebovanie a následne zdravotné problémy.

Zaťažovanie na obe strany treba robiť aj v bežnom živote. Niektorí povedia, že pri manuálnej činnosti nevedia používať druhú ruku. Ak je pre mňa motiváciou to, že budem zaťažovať rovnomerne obe strany, tak sa to dá. Nejde o to, že ak som pravák, tak by som sa mal stať ľavákom, genetika sa zmeniť asi nedá. Ale môj postoj, názor, motivácia by sa mohla dať zmeniť. Pri menej rizikových činnostiach, napr. pri práci s lopatou, motykou a pod. to aplikujem dlhé roky, inak by som urobil istotne menej práce a bola by preťažená jedna strana.

- a) Potreba zaťažovať na obe strany **pri bežných činnostiach** napr. sú: státie, chodenie, sedenie, ležanie, dvíhanie, zdvíhanie sa, nosenie, otáčanie, predkláňanie. Môže to byť státie v obchode, v autobuse, pri umývaní zubov, riadu, sedenie na stoličke, na zemi, v aute, ležanie na zemi, posteli...
- b) **Neprekladám si jednu nohu cez druhú.** Pri prekladaní iba na jednu stranu a ešte dlhšie sa v podstate noha predlžuje. Nesnažím sa to kompenzovať tým, že striedam prekládanie nôh.
- c) Všimnem si, **ako stojím, či mám rovnomerne zatŕažené chodidlá pri bežnej činnosti.**



- d) Všimnem si, či **sedím** bez vyosenia, či **nosím** tašku striedavo v oboch rukách, či zdvíham šálku tak, že neustále zdvíham plece. Ak sa zdvihne jedna strana pleca, čiže plecica nie sú vo vodorovnej rovine, tak som použil najmä horný trapézový sval a nie svaly okolo lopatky, ktoré sú na to primárne určené. A ak to robím stále iba na jednu stranu, časom môže byť problém.
- e) Všimnem si, či sa zdvíham napr. zo stoličky tak, že koleno smeruje medzi druhý a tretí prst na chodidle a päta je ukotvená. **Ak koleno padá pred druhý a tretí prst, pomôžem si zasunutím panve dozadu.** Je to vlastne **bezpečný polodrep**. Ak pri vstávaní použijem ruky na odtlačenie sa od kolien, tak neposilňujem, možno iba zanedbateľne. Voľakedy som drepy pri cvičení zrušil, lebo som mal problémy s kolenami. Teraz som ich zaradil do posilňovania, ale už s tým, že **kolená smerujú počas celej dráhy medzi druhým a tretím prstom na chodidle, panva je tlačaná dozadu a kostrč k zemi**. Ak nemám rozsah, čiže nezídem zadkom až k pätám, tak robím polodrep, stehná sa dostanú do vodorovnej polohy s podlahou. Ak ani to nedokážem spraviť, tak robím ešte kratší drep. Nie je až tak dôležitý rozsah zníženia, čiže vykonanie drepu či polodrepu, ale **bezpečné zaťažovanie kolien**.



f) Všimnem si, ako ležím či spím na boku, či je celá chrbtica rovnobežná s podlahou, aj krčná chrbtica. Na to treba mať správne vysoký vankúš pod hlavou. **Spanie na bruchu je veľkým nepriateľom krčnej chrbtice.**

Tak isto zdvíhanie vystretého trupu z predklonu, ak stojím a ak mám pritom ešte aj vystreté kolená, tak to je zabíjak na krížovú oblasť. Čiže trup zdviham so zaguľateným chrbtom a s pokrčenými nohami. Alebo keď ležím na chrbte a sadám si dopredu s vystretým chrbtom a s vystretými nohami. Nieкто je toho názoru, že tak posilňuje brušné či chrbtové svaly. Osobne by som takéto cviky či pohyby zakázal. Ak chcem posilňovať uvedené partie, tak **iba so zaguľateným chrbtom a so zohnutými nohami** a to bez zapretia nôh, lebo inak ničím aj psoas - priťahovač. Z preventívneho hľadiska je to najbezpečnejší spôsob. O horných a spodných brušných svaloch som už písal a je to tiež zverejnené na mojej webovej stránke.

g) **Vstávanie zo zeme** sa môže stať bezpečným, ak použijem postup: **ľah – sed – pokľak -postavenie sa** a to s rotáciou. Pomáham si odtlačeníím sa od kolien rukami. Rotáciu použijem, ak sa zvalím z chrbta na bok a pri presune z boku na kolená. Z kolien sa postavím do stoja tak, že jednu nohu dám dopredu do pokľaku, pričom koleno smeruje medzi druhý a tretí prst na chodidle. Holeň sa môže dostať maximálne do kolmej polohy voči podložke, nie viac, aby som proste nevyosil. Potom sa odtlačám oboma rukami od kolena. Ak chcem mať túto časť ľahšiu, predné koleno sa vystiera počas odtlačania dozadu a zadné koleno dopredu.

Tiež to môžem urobiť tak, že pri prechode z pokľaku do stoja si sadám smerom k päťam, mám vlastne vykonaný drep. Pri narovnávaní sa smerujú kolená medzi druhý a tretí prst, päty nestratia kontakt s podložkou, zadok tlačím dozadu a s guľatým chrbtom sa odtlačám rukami od kolien, posledná sa zdvihne hlava. Toto je však na rozsah ohybu a pružnosti v členkoch náročnejší variant. Ak pri zdvíhaní tela nepoužijem odtlačanie sa rukami, tak vlastne posilňujem nohy. Ak chcem posilňovať aj chrbtové svaly, nechám chrbát vystretý v šikmej polohe.

h) **Chodenie na boso** je veľkým pomocníkom. Máme sa čo učiť od detí, čo sa učia chodiť.

Nádherne rozťahujú prsty, ale všetky prsty. Je veľmi dôležité, aby prsty smerovali von, snažíme sa získať **čo najväčšiu došľapovú plochu**. Obuv zohráva veľmi veľkú úlohu. Úzka obuv neumožňuje, aby palec smeroval von, môže to spôsobovať haluxy. Prsty stlačené do seba trpia, pričom nášľapová plocha je menšia, ako by mala byť. Časom vznikne problém.

i) **Státie či chodenie na vysokých podpätkoch**, móda či módnosť spôsobuje jednostranné preťažovanie. Navyše, ak je obuv úzka, zdravotné problémy sú o to výraznejšie. Teraz je u niekoho trend nosiť čo najnižšiu, najtenšiu, širokú a pružnú obuv napr. typu barefoot. Na takúto obuv si však treba postupne zvykať.

Mimochodom, módu či módnosť považujem za jednu z najväčších ničiteľov prírody. Nieкто možno povie, že to je chtivosť, lipnutie, lenivosť, hnev, nevedomosť.

- j) **Pri chôdzi do schodov alebo do kopca** je dôležité všimnúť si, či sa pri zdvíhaní nohe **dvíha aj bedrový kĺb**. Ak je to tak, tak som **vyosil, vybočil panvu**. Samozrejme, že sa to preniesie do chrbtice. Tento zlozvyk nevedomky robím asi preto, že chcem pri záťaži pomôcť nohe, ktorá práve zaberá. Dobré sa to dá odsledovať, ak robím krok cez viacej schodov.

ŠTVRTÁ OBLASŤ - spevňovanie

Jednostranné preťažovanie je možné riešiť obojstranným zaťažovaním, ale je k tomu potrebné pridať ešte **posilňovanie jednotlivých častí tela**.

Ak viem, že je chyba napr. v chodení, čiže v našľapovaní, tak je treba posilňovať jednotlivé svaly a šľachy na chodidle a okolo členku. Cviky na haluxy sú iba časťou cvikov. Bolo by chybou, ak by sme sa venovali iba jednej nohe. Samozrejme, že sa zapájajú aj ďalšie svaly, nie iba tie dolu, čiže sa zapoja lýtka, stehenné svaly... Aj problém v krčných stavcoch, bolesť v pleciach - trapézoch, migréna a pod. môže mať prapôvod v zlej mechanike pohybu, v jednostrannom zaťažovaní, v ochabnutých malých alebo veľkých svaloch.

Ak je vyosovaná panva, tak sa cvičí s ňou, no neobíde sa to bez chrbtových a iných svalov.

Takto sa približne postupuje a hľadajú sa svaly na posilňovanie, ktoré napomôžu začať zlepšovať konkrétny zdravotný problém. Prízvukujem **v rôznych svaloch**, od svalov na chodidlách, členkoch, lýtkach, stehnách, sedacích svalov, krížových, chrbtových, brušných hrudných, prsných či krčných a pod.

Na pravidelných cvičeniach, či na jogových pobytoch ktoré organizujem, sa čiastočne venujeme týmto cvikom. Samozrejme, že najviac informácií je možné získať, ak absolvujem individuálne cvičenia s fyzioterapeutom alebo cvičiteľom.

ZÁVER.

Ak vznikne problém, zvyčajne ideme k lekárovi. Ak lekár pochopí, že problém je v zlej mechanike pohybu a predpíše riešenie u fyzioterapeuta, tak sa úkony zdravotnou poisťovňou zvyčajne uhrádzajú. Ak lekár problém neposúdi ako chybu v mechanike pohybu, alebo to nechce riešiť fyzioterapeutom, tak to rieši zvyčajne liekmi, injekciami, operáciou. Zdroj problému, čiže zlú mechaniku pohybu vlastne neodstráni. A toto je u nás zvyčajné., **štandardné riešenie**. Ale ak pacient chce byť klientom fyzioterapeuta i napriek tomu, tak zvolí **nadštandard**, čiže si to bude platiť sám.

Riešenie cez fyzioterapeuta je pomoc dočasná vtedy, ak nebudem spolupracovať a hlavne aktívne pracovať sám na sebe. Fyzioterapeut mi ukáže, ako **správne vykonávať jednotlivé cvičenia, zaujať správny postoj, chôdzu** a potom nastupuje **moja vlastná trpezlivosť a všímavosť**. Problém vznikal pravdepodobne veľa rokov, takže nemôžem očakávať okamžité doriešenie problému, čiže okamžité odstránenie chyby v mechanike pohybu. **Odstránenie zlých návykov a stereotypov**, je to dlhodobější proces a všetko ale záleží od motivácii.

Nie tak dávno som si myslel, že môj problém v bedrovom kĺbe, alebo problém s kolenom je v opotrebovaní a tiež vekom. 50 rokov aktívnej športovej činnosti ma k tomuto názoru nabádalo. Zmena názoru v tom, že u mňa to je v chybnnej mechanike pohybu, priniesla bohatú úrodu, ale veriť tomu som začal až vtedy, keď sa začali objavovať prvé pozitívne výsledky. Vtedy som sa do toho pustil razantnejšie, všímavejšie a trpezlivejšie, nakoľko to nie je jednorázová záležitosť, musím sa o seba starať v líniiach, ktoré som vyššie uviedol. Ale stojí to za to, môžem sa venovať tomu, čo chcem robiť, telo ma na úrovni mechaniky pohybu neobmedzuje a opäť **aktívne vykonávam všestrannú fyzickú námahu a to bez bolesti** .

Na otázku, ako dlho to trvá, lež sa odstráni zdroj problému, jednoznačne odpovedať by bolo šarlatánstvom. Aj lekár často skúša, hľadá. Použijem protiotázku, že ako dlho sa „zbieral“ určitý problém v mechanike pohybu?! Druhá otázka, ako často pracujem na odstraňovaní problému?! Problém som zbieral každý deň, čiže telo som používal každý deň, takže ak sa budem aspoň zo začiatku, napr.3 mesiace každý deň po pol hodine venovať danej problematike, tak výsledky sa zaiste začnú objavovať.

Vyššie v texte som uviedol využitie ruskej fólie POLIMEDEL. Pôsobí záporným elektrostatickým polom, pomáha zmierniť bolesti. Môže sa používať až 5 rokov a to na rôzne problémy, liečenie zápalov kĺbov, reumatické ochorenia, urýchlenie hojenia rán a zlomenín, tlmenia bolesti, liečenie zranení, priedušiek, mäkkých tkanív, odstraňovaniu baktérií z krvi, regeneráciu pečene, či znižovanie krvného tlaku. Má ešte mnohé iné pozitívne účinky. Stále ju priebežne používam, hlavne ak chcem urýchlene zlepšiť zdravotný problém. Znova však opakujem, že neodstráni zlú mechaniku pohybu.

Na základe dobrých skúseností, nie iba mojich, som do sortimentu našej Športovej a armádnej predajne zaradil i zdravotnícku pomôcku Polimedel. Tak ako napr. aj boxérsku masť muay thaj, thajský výrobok. Pomôcky sa môžu objednať telefonicky, e-mailom, dá sa poslať i poštou alebo sa dá priamo zakúpiť na adrese:

Športová a armádna predajňa, Štúrova 7, Mestská tržnica, 94901 Nitra, tel.037-6525592
v čase pondelok - piatok:9.00-17.00 hod, sobota: 9.00-11.30 hod.
www.karate-army.sk, e-mail:karate.army@gmail.com, mobil: 0905-525591

Pripravil: Ján Mitúch, Nitra, www.karate-army.sk, cvičiteľ Jogovej spoločnosti

Spolupracovali: Marek Mitúch, Trnava

Ivana Vaškovičová, Zlaté Moravce, cvičiteľka Jogovej spoločnosti