

Informácie pre pacienta

Cesta k zdravej chrbtici

EB-FRO-003 I Platnosť od: 1. 5. 2026 I Verzia: 1

PentaHospitals



Chrbtica je pilierom nášho tela – poskytuje stabilitu, flexibilitu a každodenný pohyb. No v súčasnosti sa bolesti chrbta stali až príliš častou súčasťou života mnohých ľudí. Dôvodom je nesprávne držanie tela, sedavý životný štýl a nerovnomerné zaťažovanie svalov. Správne cvičenie dokáže zázraky – môže pomôcť obnoviť rovnováhu, posilniť chrbtové svaly a predchádzať ďalším komplikáciám.

Táto brožúra slúži ako praktický sprievodca rehabilitačnými cvičeniami, ktoré podporujú zdravie chrbtice. Nájdete v nej jednoduché, no účinné cviky na zmiernenie bolesti, zlepšenie flexibility a posilnenie svalov, ktoré zabezpečujú stabilitu chrbtice. Či už práve začínate s rehabilitáciou, alebo sa chcete dlhodobo starať o svoju chrbticu, tieto cviky vám pomôžu udržať ju v dobrej kondícii.

Nezabúdajte, že pravidelné cvičenie na podporu zdravia chrbtice by malo byť prirodzenou súčasťou vášho každodenného života.

Odporúčania pre cvičenie na zdravý chrbát

- Cviky vykonávajte plynulo a pomaly s dôrazom na ťah, nie švih.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom alebo fyzioterapeutom, najmä ak máte zdravotné problémy s chrbticou.
- Cvičte pravidelne, aspoň 3x týždenne. Ak spozorujete nežiaduce účinky, znížte intenzitu alebo skráťte trvanie cvičenia.
- Cvičte v pohodlnom oblečení, ktoré umožňuje voľný pohyb, v dobre vetranej miestnosti, na tvrdej podložke alebo stabilnej stoličke bez koliesok.
- Cvičte len po hranicu bolesti a vyhýbajte sa pohybom, ktoré sú bolestivé.
- Vyhnite sa pohybu, ak trpíte akútnym respiračným alebo vírusovým ochorením.



Cviky pre krčnú chrbticu

Základná poloha pre cvičenie krčnej chrbtice v sede na stoličke:

Sadnite si vzpriamene – posaďte sa na stoličku s chodidlami pevne položenými na podlahe na šírku bokov. Uistite sa, že kolená zvierajú pravý uhol.

Vytiahnite chrbticu – sedenie by malo byť aktívne. Predstavte si, že vás niekto ťahá za temeno hlavy smerom hore, čím predlžujete chrbticu. Sedacie kosti by mali byť zostať pevne opreté o stoličku.

Ramená uvoľnite a stiahnite dozadu – Uvoľnite ramená a jemne ich stiahnite dozadu a nadol. Zabráni to napätiu v oblasti krku a ramien.

Bradu držte jemne zastrčenú – mierne ju zatiahnite dozadu, aby ste udržali krk v neutrálnej polohe a predĺžili jeho zadnú časť. Vyhnite sa zakláňaniu alebo predkláňaniu hlavy.

Dýchajte zhlboka – počas cvičenia zhlboka a rovnomerne dýchajte, udržiavajte polohu bez napätia.

Táto poloha je ideálna na cvičenie krčnej chrbtice a poskytuje stabilný základ pre ďalšie pohyby alebo strečing.







Rotácia hlavy: S nádychom pomaly otočte hlavu doprava, aby ste sa pozreli cez pravé rameno, pričom bradu udržujte v neutrálnej polohe, neskláňajte ju ani nezakláňajte.
S výdychom vráťte hlavu späť do stredu, s nádychom otočte hlavu k ľavému ramenu. Opakujte 5× na každú stranu.



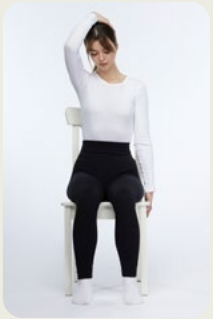


Spodný poloblúk: V základnej polohe pomaly skloňte hlavu dopredu, bradu pritiahnite k hrudníku. S nádychom otáčajte hlavu po kľúčnej kosti smerom k pravému ramenu, s výdychom sa vráťte do stredu. S nádychom opakujte pohyb na ľavú stranu. Opakujte 5× na každú stranu.





Uvoľnenie horného trapézu: východisková poloha je rovnaká, pravou rukou uchopte stoličku zospodu alebo zozadu, čím vytvoríte jemné napätie. Pomaly nakloňte hlavu na ľavú stranu, aby sa približovala k plecu, a ľavú ruku položte na pravý spánok. Mali by ste cítiť jemné natiahnutie v pravom ramene a krku. S nádychom nasmerujte pohľad šikmo hore doprava a zotrvajte 3 až 5 sekúnd. S výdychom presuňte pohľad šikmo dole doľava (pod rameno) a opäť vydržte 3 až 5 sekúnd, pričom hlava sa môže ešte mierne uvoľniť nižšie. Cvičenie opakujte 3×, potom strany vymeňte.





Uvoľnenie zdvíhača lopatky: pomaly skloňte hlavu dopredu a doprava tak, aby sa pravé ucho sa približovalo k pravému plecu. Ak chcete zvýšiť natiahnutie nechajte ľavú ruku voľne visieť alebo ňou chyťte zadnú časť stoličky, aby ste pocítili väčšie napätie v oblasti ľavej lopatky a krku. Pravú ruku položte na temeno hlavy až záhlavie. S nádychom jemne zdvihnite pohľad k stropu a vydržte 3 až 5 sekúnd, s výdychom nasmerujte pohľad dolu a opäť zotrvajte pri jemnom natiahnutí. Celý postup opakujte 3× na obe strany.



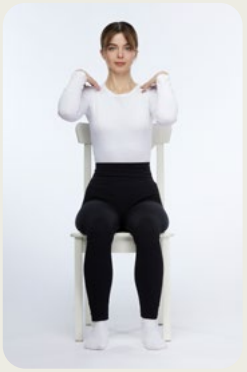


Predpažovanie s natiahnutím: predpažte horné končatiny, lakte majte celý čas vystreté, dlane smerujú nadol, ruky naťahujte striedavo dopredu, trup zostáva stabilný. S nádychom natiahnite ľavú hornú končatinu a vydržte 3 sekundy. S výdychom vráťte ruku do východiskovej polohy. Opakujte 5× striedavo s pravou aj ľavou hornou končatinou.



Upažovanie s natiahnutím: upažte horné končatiny, dbajte na to, aby ramená zostali uvoľnené a neklesali k ušiam. S nádychom natiahne ľavú ruku smerom k stropu, s výdychom ju vráťte späť. Následne s nádychom natiahnite pravú ruku. Cvik zopakujte striedavo 5×.





Kruhy lakťami: položte si ruky na plecia tak, aby lakte smerovali do strán. Pomaly začnite robiť kruhové pohyby lakťami dopredu a nahor, akoby ste vo vzduchu kreslili veľké kruhy. Cvik zopakujte 5× a potom zmeňte smer, krúžte dozadu. Pohyb vykonávajte plynulo a kontrolovane, postupne zväčšujte rozsah pohybu.





Natiahnutie s rukami za hlavou: Položte si ruky za hlavu. S výdychom skloňte hlavu dopredu, bradu priblížte k hrudníku, lakte priblížte k sebe. Vydržte 3 až 5 sekúnd. S nádychom mierne zakloňte hlavu a lakte ťahajte dozadu, opäť vydržte 3 až 5 sekúnd. Zopakujte 5×.





Otvorenie hrudníka: ruky predpažte a ohnite v lakťoch tak, aby dlane boli pred tvárou. S nádychom rozpažte ruky do strán, lopatky priblížte k sebe, s výdychom vráťte ruky späť pred tvár. Cvik opakujte 5×.



Ležatá osmička: pohľad smerujte priamo pred seba. Predstavte si, že nosom kreslíte ležatú osmičku, pohyb vykonávajte plynulo a postupne ju zväčšujte.

Cviky pre driekovú chrbticu

Základná poloha pre cvičenie driekovej chrbtice v ľahu na chrbte:

Ľahnite si na chrbát – umiestnite sa na pevnú podložku alebo karimatku tak, aby celý chrbát rovnomerne spočíval na zemi. Lopatky a rebrá jemne pritlačte k podložke.

Nohy – vystreté nohy jemne položte na podložku, päty jemne zatlačte do zeme, špičky nasmerujte dopredu.

Ruky vedľa tela – položte ruky uvoľnene vedľa tela, s dlaňami otočenými nadol.

Poloha panvy – panvu držte v neutrálnej polohe, pričom medzi spodnou časťou chrbta a podložkou zostáva prirodzená malá medzera (krížová lordóza).



Dýchanie: dýchajte zhlboka a plynulo, uvoľnite sa a sústreďte sa na zapájanie brušných svalov. Pri každom nádychu jemne natiahnite driekovú chrbticu, pri výdychu uvoľnite napätie v oblasti panvy a dolnej časti chrbta.



Priťahovanie špičiek: zaujmite základnú polohu a položte si ruky za hlavu, pričom lakte tlačte dozadu. S výdychom skloňte hlavu a pohľad smerujte na špičky, ktoré zároveň priťahujte smerom hore k hlave. Vydržte 2 až 3 sekundy. S nádychom sa plynule vráťte späť do východiskovej polohy. Opakujte 5 až 10×.



Krčenie kolena: v základnej polohe sa nadýchnite, rukami uchopte ľavé koleno. Vydržte 2 až 3 sekundy. S výdychom pritiahnite čelo ku kolenu. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy a nohu vystrite. Rovnaký postup zopakujte s pravým kolenom. Cvičenie vykonajte 5 až 10× na každú stranu.



Tlačenie rúk proti kolenám: v ľahu na chrbte pokrčte nohy v kolenách. S nádychom zodvihnite ľavú nohu do pravého uhla, s výdychom ju podržte. Pri ďalšom nádychu zdvihnite aj pravú nohu do pravého uhla. Položte dlane na prednú stranu stehien, približne nad kolenami. Zhlboka sa nadýchnite a pri výdychu tlačte dlaňami proti stehnám, zatiaľ čo stehná kladú odpor proti rukám. Udržujte tento tlak bez pohybu nôh alebo rúk. Sústreďte sa pritom na zapájanie brušných svalov a stabilizáciu driekovej chrbtice. V tejto pozícii zotrvajte 5 až 10 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 5 až 10×.



Simulácia bicyklovania: v ľahu na chrbte zodvihnite nohy do vzduchu tak, aby boli kolená a bedrové kĺby v pravom uhle. Pomaly začnite pohybovať nohami, akoby ste šliapali na bicykli (jedna noha sa natiahne dopredu, zatiaľ čo druhá sa ohýba späť). Udržujte brušné svaly aktívne a dolnú časť chrbta pevne na podložke. Cvik opakujte 10 až 15× na každú nohu.





Skrutka: pokrčte kolená a chodidla nechajte na podložke. Ruky natiahnite do strán. Pomaly spúšťajte obe kolená na ľavú stranu smerom k podlahe a súčasne otočte hlavu doprava. Zostaňte v pozícii a pokojne dýchajte 3 až 5×, pričom ramená a ruky zostávajú na zemi. Následne sa pomaly vráťte do stredu a zopakujte na druhú stranu.





Dvíhanie rúk: ľahnite si na brucho s vystretými nohami a čelom opretým o podložku, pričom krčná chrbtica je v natiahnutej polohe. Jemne zatlačte priehlavky do podložky, aby ste aktivovali aj svalstvo nôh a panvy. Ruky sú vedľa tela tak, aby lakte aj ramená zvierali pravý uhol. Panvu držte v neutrálnej polohe bez prehnutia spodného chrbta. S nádychom zdvihnite ruky aj hlavu od podložky, vydržte 2 až 3 sekundy a s výdychom sa plynulo vráťte do východiskovej polohy.



Uhlopriečne dvíhanie rúk a nôh: v ľahu na bruchu natiahnite ruky pred seba a čelo oprite o podložku. Zdvihnite s nádychom pravú ruku a súčasne ľavú nohu, pričom ich držte vystreté a natiahnuté do diaľky. Zostaňte v tejto polohe 2 až 3 sekundy a sústreďte sa na napnutie svalov chrbta a sedacích svalov. Pomaly s výdychom sa vráťte späť a zopakujte na opačnú stranu. Cvik opakujte 5 až 10× na každú stranu.





Mačka: zaujmite polohu na štyroch - dlane sú pod ramenami, kolená pod bedrami, prsty na rukách roztiahnuté. Chrbtica a panva sú v neutrálnej polohe, hlava v jednej línii s chrbtom. S výdychom pritiahnite hlavu k hrudníku, vyhrbte chrbát. S nádychom sa odtlačte, hlavu zdvihnite k stropu, lopatky priblížte k sebe, bruško uvoľnite smerom k podložke. Opakujte 5 až 10×.





Zrkadlo: zostaňte v polohe na štyroch – dlane pod ramenami, kolená pod bedrami. S nádychom zdvihnite pravú ruku do strany, dlaň otočte k tvári a pozrite sa do nej ako do zrkadla. S výdychom ruku vráťte na podložku a zopakujte na ľavú stranu. Opakujte 5 až 10× na každú stranu.



Pozerám na špičky: zostaňte v polohe na štyroch. S nádychom pomaly otočte hlavu a trup doprava, ako keby ste sa chceli pozrieť za pravú pätu alebo špičky, pričom zdvihnete predkolenie. Vydržte 2 až 3 sekundy a pocítite jemné natiahnutie v oblasti bočnej strany trupu a dolnej časti chrbta. S výdychom sa vráťte späť do neutrálnej polohy a s nádychom otočte hlavu a trup doľava, aby ste sa pozreli za ľavú pätu. Opakujte 4 až 10× na každú stranu.





Uvoľnenie: z polohy na štyroch sa pomaly odtlačte dozadu a sadnite si na päty. Kolená môžu byť mierne od seba. Položte čelo na podložku a ruky natiahnite pred seba alebo ich uvoľnite vedľa tela dlaňami nahor. Uvoľnite chrbticu, zhlboka sa nadýchnite do bruška a s výdychom uvoľňujte napätie v celom tele. V tejto pozícii zostaňte 30 sekúnd až 1 minútu, dýchajte pomaly, aby ste uvoľnili napätie a podporili regeneráciu a relaxáciu.

Vypracovali:

Mgr. Simona Koniarová

fyzioterapeut, Penta Hospitals Rimavská Sobota

Mgr. Kristína Sabacká

fyzioterapeut, Penta Hospitals Rimavská Sobota

Edukačná brožúra je platná pre spoločnosť Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35960884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník ProCare a Penta Hospitals, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.

PentaHospitals

EB-FRO-003 I Platnosť od: 1. 5. 2026 I Verzia: 1