



NORDIC WALKING pohledem fyzioterapeuta

Najděte odpovědi na nejčastěji kladené otázky na téma Nordic walking a objevte pozitivní vliv chůze na Vaše zdraví. Pomohu Vám odhalit možné příčiny Vašich bolestí zad a poradím Vám, jak jim předcházet. Dozvíte se, jak podle Vašich symptomů zjistit, zda Vám chůze od bolestí může pomoci, a kdy už je potřeba vyhledat odborníka.

Napsala

IVANA ČERNÍKOVÁ, DiS.



Instruktorka nordic walkingu, specialistka v oboru fyzioterapie

© 2014, 2. aktualizované vydání, Ivana Černíková, www.chuzeprozdрави.cz

NORDIC WALKING pohledem fyzioterapeuta

Najděte odpovědi na nejčastěji kladené otázky na téma Nordic walking a objevte pozitivní vliv chůze na Vaše zdraví. Pomohu Vám odhalit možné příčiny Vašich bolestí zad a poradím Vám, jak jim předcházet. Dozvíte se, jak podle Vašich symptomů zjistit, zda Vám chůze od bolestí může pomoci, a kdy už je potřeba vyhledat odborníka.

Napsala Ivana Černíková, www.chuzeprozdрави.cz



Děkuji Stanislavě Mrázkové a Davidovi Kiršovi, kteří mě inspirovali k napsání tohoto eBooku a v neposlední řadě mému milovanému muži za pomoc při technickém zpracování.

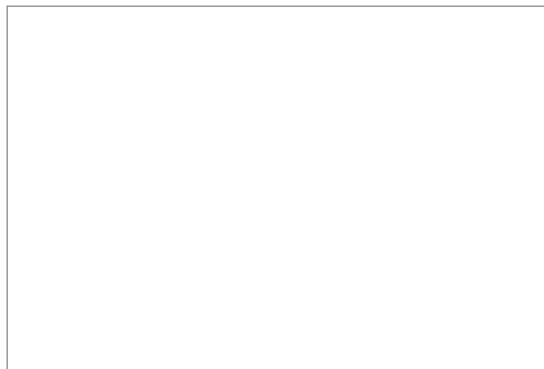
Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Ebook můžete šířit dále, ale pouze jako celek. Není dovoleno ho upravovat ani kopírovat jeho části na webové stránky nebo jinak publikovat bez svolení autorky. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že za jakékoliv použití a správnost informací z tohoto materiálu autorka nenese žádnou zodpovědnost. Za případné úspěchy či neúspěchy ručí každý sám. V tomto materiálu poskytuji informace o službách třetích osob, které jsou pouze mým doporučením a vyjádřením názoru na danou problematiku. Děkuji, že respektujete toto sdělení.

Milí čtenáři,

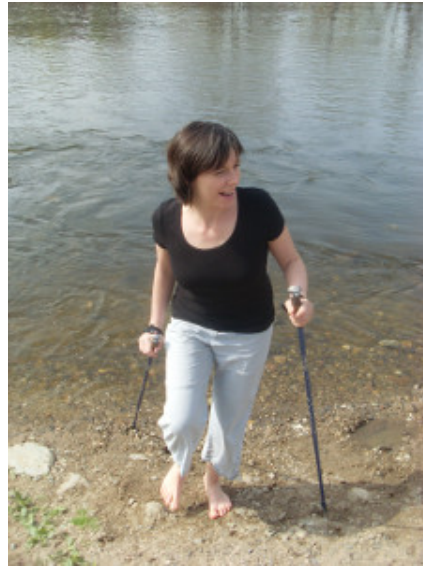
vážím si toho, že jste se rozhodli přečíst můj eBook. Ráda bych Vám touto cestou poskytla teoretické znalosti o nordic walking a pomohla zjistit, co se může skrývat za bolestivými zády a **v čem přesně Vám chůze s hůlkami může pomoci.**

Mou vizí je tuto jedinečnou sportovní aktivitu šířit do povědomí co nejširšího okruhu lidí. Ráda bych Vám nordic walking představila jako skvělý **program pro prevenci bolestí v zádech**, a to pro všechny bez ohledu na to, v jaké věkové kategorii a fyzické kondici se nacházíte.



Když se mi narodilo první miminko, začaly mě často trápit akutní „ústřely“ krční páteře. Většinou to přišlo náhle, ráno po probuzení, kdy mi bolestivě zatuhl krk. Za nic na světě jsem nemohla otočit hlavou k rameni a s pohyby v ostatních směrech jsem na tom nebyla lépe. Aby to snad některým částem mého těla nebylo líto, ozvaly se občas i lopatky a někdy zase spodní část zad. Hlavně po dlouhých nocích, kdy jsem k malé často vstávala. Někdy je náročné, starat se 24 hod o děti a přitom zůstat fit, probouzet se ráno svěží jako vánek. Znáte to také?

Recidivující obtíže mě donutily zamyslet se nad tím, proč se mi bolesti stále opakují a co mohu udělat pro to, abych byla opět v kondici?! Velký „**AHA**“ moment pro mě nastal, když jsem si uvědomila zcela zásadní věc: Abych zůstala šťastnou a naplněnou ženou a mámou, **na prvním místě se musím věnovat sobě, pak mohu rozdávat energii ostatním.** Začala jsem tedy věnovat více pozornosti svým zálibám – outdoorovým sportovním aktivitám.



Svojí vášeň jsem objevila právě v nordic walkingu. Zjistila jsem, že chůze s hůlkami může za jistých okolností vést ke zmírnění či úplnému odstranění bolestí zad. Pravidelné chození mě navíc naplňuje vnitřním klidem a radostí. Vracím se domů odpočínutá, plná **nové síly a energie.**

Tento eBook je určen maminkám a také těm, kteří mají sedavé zaměstnání i všem ostatním, kteří se prostě jen chtějí cítit dobře.

Ráda bych Vám pomohla překonat počáteční nejistoty, kdy si možná říkáte, že chůze s holemi je spíš pro starší generaci nebo se trápíte představou, že byste se s hůlkami v dnešním světě cyklistů, běžců a in-line bruslařů mohli stát terčem posměchu. Nordic walking není omezen věkem, není podmíněn módou ani vypracovanou postavou. Začít s ním může tedy každý. Proč ne Vy?

Pokud Vám při čtení tohoto eBooku nebude něco jasné, nebo budete mít nějaké otázky, neváhejte mě kontaktovat na email ivana.cernikova@chuzeprozdрави.cz Těším se na všechny Vaše dotazy.

Obsah

<u>1. Pár slov úvodem</u>	7
<u>2. Často kladené otázky</u>	8
<u>2.1. Co je to vlastně nordic walking?</u>	8
<u>2.1.1 Technika</u>	9
<u>2.2 Co mi nordic walking může přinést?</u>	11
<u>2.3 Je nordic walking časově náročný sport?</u>	12
<u>2.4 Často mě bolí záda. Může mi nordic walking pomoci?</u>	12
<u>2.5 Mám bolesti, ale nejsem si jistý(á), zda je severská chůze pro pro mě vhodná? Neměl(a) bych se napřed poradit se svým lékařem?</u>	13
<u>2.5.2 Doporučení</u>	14
<u>2.6. Proč bolesti v zádech?</u>	16
<u>2.7. Může nordic walking ovlivnit bolesti kloubů dolních končetin?</u>	16
<u>2.8. Mám křečové žíly. Mohu se severské chůzi věnovat?</u>	17
<u>2.9. Existují nějaké kontraindikace nordic walking?</u>	17
<u>3 Pár slov závěrem</u>	18

1. Pár slov úvodem

Zamysleli jste se někdy nad tím, v jaké poloze nejčastěji provádíme každodenní činnosti? Například mytí nádobí, nesčetná ohýbání k našim dětičkám, uklízení věčně poházených hraček, luxování, a večer, celé znavené, si dopřejeme odpočinek na oblíbeném gauči s hlavu pohodlně vypodloženou několika polštáři. Kolik času pak ještě strávíme u počítače? V jaké poloze máte hlavu při spánku? Sledujete, že většinu činností provádíme s ohnutými zády a to dokonce i při odpočinku?

Naše tělo však není stavěné na to, abychom dlouhodobě zaujímali polohu v předklonu, seděli 8 hodin denně, kolikrát i déle. Kloubní spojení páteře vystavujeme tak pozici, která způsobuje **přepínání okolní měkké tkáně**. Přepínáním měkké tkáně si pak vyvoláváme bolest páteře.

Při chůzi, běhání či jízdě na „in-linech“ s kočárkem nám držení madla neumožní komíhat pažemi, tzn. pohybovat jimi střídavě vpřed a vzad, a tak nedochází ani k přirozenému rotačnímu pohybu trupu. Záda jsou strnulá. Stabilizátory páteře, (krátké svaly obepínající páteř), tak vyřazujeme z aktivity. Abychom se zbavili bolestí, které vznikají v důsledku posturálního přepětí (nejčastěji z důvodu ochablého držení těla po delší dobu, pracujeme-li v napjaté pozici, nebo spíme s hlavou ve zkroucené pozici) je potřeba určitými pohyby dlouhodobé přepínání tkáně ukončit.

Chůze ve vzpřímené pozici s rozsáhlým pohybem paží, je přirozená pohybová aktivita, která vede k uvolnění opakovaného přepínání tkáně a má vliv na formování svalového korzetu. Ten má pak za úkol naše tělo stabilizovat při provádění běžných denních činností.

2. Často kladené otázky

2.1. Co je to vlastně nordic walking?

Nordic walking, v překladu severská chůze, je poměrně mladý sport, který vznikl ve Finsku, jako mimosezonní příprava finských běžců na lyžích. Velkého rozmachu dosáhla v 80. a 90. letech. 20. st., kdy se začal šířit do ostatních zemí jako nový sport, který mohou provozovat lidé bez ohledu na věk, kondici, také lidé nemocní nebo po úrazech.

Nordic walking, je sportovní aktivita, při které se používají speciální hole. Od běžné chůze se liší zejména tím, že se díky rotačním pohybům páteře a výraznému zapažování posilují také svaly horní poloviny těla – zad, ramenu a rukou, které se při běžné chůzi nezapojují.

Při nordic walking **stoupá spotřeba energie o 40%** oproti normální chůzi bez hůlek! Tepová frekvence se přitom nachází v oblasti, v které se cítíme po dlouhý čas dobře. Při této příjemné sportovní aktivitě můžeme velmi **efektivně trénovat** a současně se snadno **bez zadýchání** bavit s přáteli. Dobrá zpráva tedy je, že chůzi s hůlkami si mohou oblíbit i lidé s nadváhou a kloubními problémy. Díky hůlkám zapojíte svaly na celém těle a odlehčíte klouby dolních končetin.

Při chůzi s hůlkami se řiďte heslem:
„walking and talking“ (chůze a rozhovor)



2.1.1 Technika

Technika chůze s holemi je podobná jako u lyžování na běžkách. Základem je koordinace paží, trupu a dolních končetin. Při chůzi se horní a dolní končetiny pohybují v diagonále. Zjednodušeně – vykročíte-li levou nohou vpřed, pravá ruka jde dopředu a naopak. Ruku s hůlkou, která je vpředu držíme jen v úrovni pupku a druhou co nejvíce vzadu. **Hůlky zůstávají vždy za tělem!**

Pohyb horních končetin vychází z ramenou a loketních kloubů. Paže pracují ve velkém rozsahu. Často se setkávám s tím, že lidé s pažemi téměř nepohybují, pohyb hůlek vychází ze zápěstí a kladou je před sebe. Horní polovinu těla je pak zbytečně strnulá. Zápěstí mají zůstat v neutrální pozici. Ruce (oblast od zápěstí po konečky prstů) také neustále pracují.

Střídáme úchop a pouštění hole. Ruka vpředu je zavřená, pevně svírá madlo hůlky. Ruka vzadu zůstává otevřená. (viz.obr. 1 - 6)

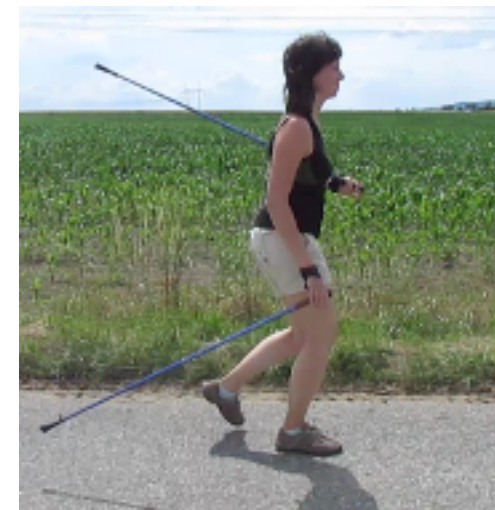
Při správné technice provedení zapojíte až **90 % svalů** v celém těle a současně díky použití speciálně navržených hůlek **odlehčíte klouby** dolních končetin **až o 30%**



Obr. 1 Ruka pevně svírá madlo, loket je pokrčený



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr.6 Prsty jsou natažené, horní končetina v zapažení

2.2 Co mi nordic walking může přinést?

Severská chůze je skvělým řešením, jak především předcházet, v některých případech i léčit, onemocnění zad a to levně, bez nutnosti docházení na rehabilitace.

Při správném provedení si zlepšíte koordinaci pohybů, držení těla, uvolníte zvýšené napětí šíjových svalů, které často bývá příčinou bolestí hlavy, snížíte napětí paravertebrálních svalů (2 dlouhé povrchové svaly podél páteře), které bývají jednou z častých příčin bolestí bederní páteře, zpevníte si svaly uložené hluboko kolem páteře, které koordinují vzájemné postavení obratlů, svaly pánevního dna a hýžděvé svaly.

Severská chůze Vám pomůže upravit zvýšený krevní tlak. Lepším prouděním krve zamezíte žilním problémům – varixům, hemoroidům,lepší se vám dýchání zvýší se vitální kapacita plic. Navíc jde o pohybovou aktivitu, při které si zlepšíte celkovou fyzickou kondici, můžete shodit kilogramy a také tvarovat postavu :-)

Využití techniky Vám výraznělepší kvalitu života nejen po zdravotní stránce, ale také Vás povede k vnitřní pohodě a spokojenosti.

2.3 Je nordic walking časově náročný sport?

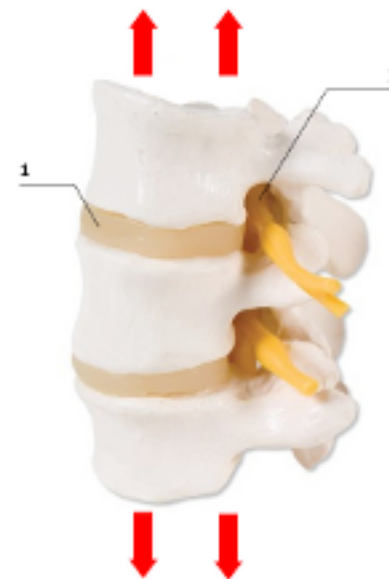
Chcete-li využít nordic walking spíše jako rehabilitační cvičení, stačí vyrazit 2x – 3x za týden na ½ – 1 hod. Záleží na fyzické zdatnosti a také náročnosti terénu. Jste-li začátečník a nemáte zrovna nejlepší kondičku, doporučila bych trénovat častěji kratší dobu. Ti zdatnější z Vás si mohou ztížit trénink zvolením náročnějšího terénu nebo svižnějšího tempa. Ve stručnosti: Severská chůze vám nemusí zabrat více času než docházení na rehabilitační cvičení nebo jiné sportovní aktivity.

Severská chůze je přirozený, lehce naučitelný pohyb. Umožní Vám snadno a s radostí se pohybovat. Chodit můžete v jakémkoliv ročním období. Můžete využít všechny terény od chodníku, přes parky až po náročný kopcovitý terén.

2.4 Často mě bolí záda. Může mi nordic walking pomoci?

Díky rozsáhlým pohybům paží se při chůzi zapojují šikmé svaly břišní a příčný sval břišní, které zajistí **vzpřímené držení těla**, a tím dochází k trakci – **protahení páteře**.

- obratle se roztahují od sebe - odlehčí se tlak na meziobratlové ploténky (1), zlepšuje se tak jejich výživa a regenerace
- docílíme normalizace napětí vazů kloubních pouzder obratlů, jejichž zvýšené napětí bývá nejčastější příčinou bolestí zad.
- dochází k otevření meziobratlového otvoru (2) , tj. prostor, kterým prochází nervový kořen – ten není utlačován, což by v opačném případě mohlo způsobit vystřelování bolesti do horních nebo dolních končetin
- paravertebrální svaly (dlouhé svaly po obou stranách páteře) a šíjové svaly se uvolňují



2.5 Mám bolesti, ale nejsem si jistý(á), zda je severská chůze pro pro mě vhodná? Neměl(a) bych se napřed poradit se svým lékařem?

Přišel čas zaměřit se na Vaše symptomy!

Zodpovězte si následující otázky

1. Trápí Vás bolesti v oblasti krční nebo bederní páteře, či kolem lopatek?
2. Máte bolesti které se vyskytují intermitentně? Tzn., že v průběhu jednoho nebo několika dní existuje doba zcela bez bolesti?
3. Trápí Vás časté bolesti hlavy?
4. Vrací se Vám v posledních měsících nebo letech bolesti krční či bederní části zad či oblasti lopatek?
5. Zhorší se potíže v průběhu nebo následně po činnosti, kdy se dlouhodobě ohýbáte, např. při mytí podlahy, luxování?
6. Cítíte se hůře, pokud dlouho sedíte, např. při sledování televize nebo práci na počítači?
7. Máte problém při vstávání ze sedu do stoje?
8. Cítíte bolest při otáčení v posteli?
9. Objeví se příznaky, když déle stojíte, třeba ve frontě na poště?
10. Vnímáte souvislost s určitými aktivitami, které Vám potíže vyvolají, např. jízda na kole, ale pokud se jim vyhnete, tak je nemáte?
11. Cítíte se lépe při chůzi?

Odpověděli jste na některou z otázek **ANO**? Je pravděpodobné, že Vaše symptomy vznikly v důsledku přepětí (zvýšeného napětí) měkkých tkání, které chrání ploténky mezi jednotlivými obratli páteře. Přepětí měkkých tkání (zejm. ligament) bývá zapříčiněno napětím způsobeným ochablým držením těla. Tento druh tlaku lze osvojením správné techniky a pravidelným tréninkem snadno ovlivnit. Pokud jste však např. prodělali úraz, při kterém došlo k nárazu, pak se jeho následkem mohl poranit i sval. V takovém případě i běžný pohyb může vyvolávat bolest a je na místě vyhledat lékaře.

Nordic walking je velmi prospěšný sport, který má významný vliv na formování pohybového aparátu, avšak není samospásný.

Pozorně si přečtete následující řádky!

2.5.2 Doporučení

Máte-li následující potíže:

- ➔ bolest krční páteře vystřeluje až do paže nebo pod loket – do předloktí, či ruky
- ➔ bolest bederní páteře vystřeluje do stehna, pod koleno – do lýtka nebo nohy
- ➔ mravenčení nebo změna citlivosti na ruku nebo v chodidlech
- ➔ jestliže se u Vás objevily obtíže se zády následkem nedávného úrazu nebo autohavárie
- ➔ bolesti nebo obtíže pociťujete konstantně, tzn. ať už jsou ve větší či menší intenzitě, cítíte je ale stále – neexistuje doba, kdy jste bez bolesti
- ➔ obtíže s předklonem pro ztuhlost nebo bolest
- ➔ zcela bezdůvodně se objevila bolest hlavy, pozvolna se zhoršuje
- ➔ bolest hlavy vychází z centra hlavy

➔ neustupující bolesti hlavy doprovázené pocity na zvracení nebo zvracením

V uvedených případech rozhodně **DOPORUČUJI** - obraťte se na svého lékaře nebo vyhledejte vyškoleného MDT terapeuta (v McKenzie metodě).

Bolesti, které cítíte dále od centra bolesti, např. v paži nebo ruce, v hýždích, stehně nebo noze, signalizují **vážnější poškození**, které umožnilo meziobratlové ploténce (disku) vyklenout se v menším, či větším rozsahu zevně. Vyklenutý disk může pak bolestivě tláčit na páteřní nervy a vy pak bolest cítíte až v oblasti od kolene dolů k noze, či od lokte dolů k ruce. Při dlouhodobém vyklenutí disku může dojít k jeho zdeformování a tím postupnému opotřebením obratlů a pohyby páteře mohou tak být v některých směrech částečně či zcela blokovány a doprovázeny silnou bolestí.

McKenzie metoda, rovněž nazývaná mechanická diagnostika a terapie (MDT), je založená na filosofii edukaci a aktivního přístupu pacienta k léčbě. Využívá se na celém světě a je vhodná pro celý pohybový systém, tj. jak pro problémy dolní části zad, krční páteře, tak i pro klouby končetin. Metoda je v současnosti jednou z nejvíce vědecky podložených metod v oblasti fyzioterapie. Hlavním odlišujícím rysem je mechanické vyšetření, které stanoví mechanickou diagnózu, a teprve poté cílený léčebný plán. Kvalifikovaní McKenzie terapeuti jsou již ze vstupního vyšetření schopni určit, zda-li tato metoda bude prospěšná pro daného pacienta.

Databázi odborníků v MDT najdete na <http://www.mckenzie.cz/>

Pozn. McKenzie metoda je vhodná i pro Vás, kteří máte obtíže uváděné v prvním odstavci :-)

2.6. Proč bolesti v zádech?

Nejčastější příčinou bolestí páteře bývá setrvávání v ochablém držení těla po delší dobu, nesprávná poloha při spánku a odpočinku, např. pokud spíme s nepřiměřeně vypodloženou hlavou, na příliš měkké nebo velmi tvrdé matraci a práce v nesprávné poloze, např. pokud pracujeme nebo pak dále doma setrváváme v napjaté pozici (práce v předklonu, dlouhodobý sed nebo stoj, jednostranné přetěžování...)

Ať už míváte bolesti v zádech ve větší či menší intenzitě, obtěžují Vás pouze sporadicky nebo často, nebo i když jste je zatím vůbec nepocítili (pak Vám gratuluji), je důležité, aby každý věnoval pozornost **preventivním opatřením**, tzn. dodržovat **správné držení těla**, a to zejm. ve statických polohách – nejčastěji v sedě, kdy bývá páteř velmi přetěžována. Uvědomění si a zejména pak osvojení správného držení těla by se mělo stát nezbytnou součástí každodenního života.

V eBooku, **Jak si vyléčíte bolesti zad sami**, se naučíte, jak si osvojit správné držení těla a uvolňovací cvičení na nejvíce přetěžované úseky zad. Také Vám pomohu s výběrem kompenzačních pomůcek, které budete moci využít jak v práci, tak doma, kdy jste nuceni dlouho sedět, abyste udrželi páteř ve fyziologickém postavení a dopřáli tak svým zádkům relaxaci i při práci. Upravíme společně Vaše pracovní prostředí a naučíme se odpočívat ve správných, páteř nezatěžujících, polohách. Určitě se máte na co těšit :-)

Nepodceňujte **prevenci!** Preventivní opatření mají při léčbě bolestí zad zásadní význam!

2.7. Může nordic walking ovlivnit bolesti kloubů dolních končetin?

Rovnoměrným rozložením váhy těla při pohybu se snižuje riziko zvýšeného opotřebení kloubů. Kloubní chrupavky jsou dostatečně vyživované, vytváří se dostatek synoviální tekutiny, tj. kloubní mazivo, které zajišťuje bezbolestnou pohyblivost kloubů. Díky hůlkám **odlehčíte kloubům dolních končetin až o 30%**. A to už je znát :-)

2.8. Mám křečové žíly. Mohu se severské chůzi věnovat?

Při severské chůzi se aktivně zapojují svaly nohou a lýtkové svaly. Zvýšené prokrvení svalů dolních končetin napomáhá vytlačovat krev z nejnižší části krevního oběhu, čili z chodidel, směrem k srdci a snižovat tak vnitřilní tlak. Podpoří se tím funkce žilních chlopní, které pomáhají návratu krve z dolních končetin. Chůze je tedy velmi dobrou prevencí proti onemocněním cév. Pro srovnání: Při dlouhodobém stoji nebo sedu dochází k dysfunkci žilních chlopní, krev se v dolních končetinách hromadí, žíly se rozšiřují – vidíme je právě jako křečové žíly, může docházet i k otokům končetin.

2.9. Existují nějaké kontraindikace nordic walking?

1. Nekompensovaný diabetes melitus (cukrovka)

2. Nekompensovaný kardiaci

V obou případech je vždy nutné před sportovní aktivitou konzultovat svůj zdravotní stav s Vaším lékařem! Pokud trpíte srdeční chorobou, je vhodné znát svojí optimální tepovou frekvenci. Nechte si proto udělat napřed zátěžové testy!

3 Pár slov závěrem

Ráda bych Vám poděkovala za Váš čas při čtení e-Booku. Věřím, že jste našli odpověď právě na svojí otázku a pokud ne, budu ráda, když mi napíšete. Napište mi e-mail, co Vám v e-Booku chybí!
ivana.cernikova@chuzeprozdрави.cz

Sledujte mě také na [facebooku](#), ať Vám nic neunikne :-)

Přeji Vám, ať Vás nordic walking, stejně jako mě, provází na cestě ke zdravým zádům bez bolesti a radosti z pohybu.

Ivana Černíková

<http://www.chuzeprozdрави.cz/>