

## 5 návykov, ktoré vám uľavia od bolesti chrbta

E-kniha je darčekom pre vás, ktorí ste sa rozhodli uzdraviť svoj neposlušný chrbát zdravou a pre vaše telo prirodzenou cestou. 😊

Miro

špecialista na zdravotné cviky a pohyb



***Táto E-kniha je ZDARMA. Preto bez váhania ju darujte alebo zašlite svojim priateľom alebo známym. E-kniha informuje o tom, ako sa zbaviť bolesti chrbta. Je to zdravotný problém, preto pred aplikovaním informácií v e-knihe do praxe sa vždy porad'te so svojim lekárom. 😊***

[www.bolest-chrbtice.sk](http://www.bolest-chrbtice.sk)

<b>Úvod.....</b>	<b>03</b>
<b>Návyk pohybu.....</b>	<b>06</b>
<b>Návyk správneho držania tela.....</b>	<b>10</b>
<b>Návyk zdravého stravovania.....</b>	<b>20</b>
<b>Návyk pitia vody.....</b>	<b>24</b>
<b>Návyk oddychu.....</b>	<b>28</b>
<b>Záver.....</b>	<b>34</b>

## Úvod

Dobrý deň milí a vážení čitatelia. Túto knihu som napísal pre vás, ktorí dlhodobo trpíte bolesťou chrbta.

Jej cieľom je, ukázať vám prirodzenú cestu ako si uláviť od bolesti chrbta vďaka **piatim zdravým návykom**.

Dnešný životný štýl je k vášmu telu krutý. Pretože si vyžaduje viac času sedením v kancelárii, aute, pozeraním do monitorov alebo **vykonávaním pre telo neprirodzených jednostranných pohybov** (*napr. zváranie bazénov, práca za pásom, práca v pokladni, mobilovanie, státie za pultom...*)

Vaše pracovné aktivity si vyberajú svoju daň. Vďaka nim sa dostal váš chrbát do **bolestivej pasce**.

Ale mám pre vás zdravé a prirodzené riešenie ako sa z uvedenej pasce môžete natrvalo alebo aspoň čiastočne dostať von. Závisí to samozrejme od stupňa poškodenia vašej chrbtice.

Stačí ak sa krôčik po krôčiku dopravujete k piatim - *možno teraz neprežením* – **naozaj účinným** (*ak sa správne a pravidelne používajú*) **zdravým návykom.** 😊

Ak sa stanete majstrami týchto piatich návykov, tak sa vášmu chrbtu môže naozaj uľaviť.

Podme teda spoločne vytvoriť pozitívne zmeny vo vašom živote - bez bolesti chrbta. Pri tejto príležitosti vám predstavujem prvý z môjho pohľadu najdôležitejší návyk, ktorým je **Návyk pohybu.**

## Návyk pohybu

Pohyb je zdrojom energie pre vaše svaly a kosti. Bez pohybu svaly ochabujú, kosti rednú a kĺby sú mimo svojich pozícií. Vaše telo sa dostáva do nerovnováhy. Tá je skutočnou **príčinou bolesti chrbta**.

Najprirodzenejším druhom pohybu (*pohybovou aktivitou*) pre človeka je **chôdza**. V dnešnej dobe jej máme akosi menej ako mali naši predkovia.

A tu je kameň úrazu. **Nedostatok chôdze rovná sa nedostatok výživy pre medzistavcové platničky.**

Nedostatočná výživa môže spôsobiť degeneratívne poškodenie platničiek. Výsledkom je vysunutá platnička = veľká bolesť.

Preto ak chcete zabrániť rozsiahlym poškodeniam vašej chrbtice, tak začnite viac chodiť. Jednoducho zvýšte dávku chôdze. Dôležité ale je, aby ste sa prechádzali po prírodnom teréne a vyhýbali sa betónu a asfaltu.

## **Ako si návyk chôdze osvojíte?**

Určite si čas v rámci dňa kedy budete chodiť na prechádzku. Sústreďte sa na to, aby ste vyšli von z dverí – **najdôležitejšie je začať**.

Najprv začnite s krátkymi 5 minútovými prechádzkami. Postupne si prechádzky predlžujte. Sľúbte si, že budete chodiť každý deň v určitý čas. Nájdite si niekoho s kým sa budete prechádzať. Aspoň sa budete vzájomne podporovať.



Túto metódu môžete použiť i pre **ostatné návyky v tejto knihe.**

**TIP: Ako využiť terapeutické účinky chôdze v bežnom živote?**

Techniku správnej chôdze pri rôznych diagnózach aj jej pozitívne účinky na chrbticu podrobne rozoberá doktor McGill vo svojej knihe [Mechanika chrbta](#). Viac o knihe nájdete na tomto linku: [kniha](#)

Nie len chôdza ale aj **správne držanie a pohyby tela** sú veľmi podstatné pre hygienu Vašej chrbtice. Preto vám v druhej kapitole predstavím ďalší **Návyk správneho držania a pohybu tela.**

## Návyk správneho držania a pohybu tela

Zaťaženie celodennou činnosťou a obrovským množstvom denných povinností si vôbec neuvedomujete, že používate vaše telo nesprávne.

Výsledkom dlhodobého jednostranného zaťaženia tela v pokoji (*napr. sedenie za PC*) alebo pohybe (*napr. dvíhanie predmetov....*) je **zlé držanie tela**.

**Hlava predsunutá, plecia prehnuté dopredu, vykrivenie trupu do strán alebo prehnutie v dolnej časti chrbta.**

Nesprávne držanie tela spôsobuje nerovnovážne zaťaženie chrbtového svalstva. Následkom je svalová nerovnováha (*oslabenie a skrátenie svalov chrbta*).

Preto by ste sa mali naučiť viac vnímať svoje telo. Snažte sa chodiť vzpriamene. Nemajte hlavu sklopenú do zeme. Vyrovnajte sa ako vojaci.

**TIP:** Tu by som Vám znova odporučil knihu Mechanika chrbta, kde je podrobne vysvetlené ako používať telo pri statických a dynamických činnostiach. Knihu nájdete na tomto odkaze: [LINK KU KNIHE.](#)

Keď sedíte, tak namiesto hľadania najlepšej pozície rozpohybujte svoje sedenie – dajte ho do pohybu.

Ako? Meňte sedacie pozície dosť často. Bud'te ako malé neposedné deti. ☺

Ak je vaše telo dlho v jednej pozícii – aj keď je ergonomicky dokonalá – po určitom čase sa vaše svaly (*zodpovedné za sedenie*) tak či tak preťažia. Následkom je pocit bolesti hlavne v krížoch, medzi lopatkami alebo v šiji. Preto si robte časté prestávky medzi sedeniami a **meňte polohy sedenia.**

To isté platí i pre sedenie v aute, ktoré ešte viac zaťažuje vašu chrbticu vďaka vibráciám. Ak máte veľké problémy s chrbtom pri šoférovaní, tak robte počas jazdy pravidelne každé dve hodiny prestávky. Počas nich sa ponáhajte a zacvičte si.

**TIP:** Pre správne sedenie môžete použiť [bedrovú pierku](#), ktorá podporí prirodzené zakrivenie vašej chrbtice. Čím sa zníži tlak na vaše platničky.

Ak ste niekedy ráno vstali s boľavým chrbtom alebo krkom? Pravdepodobne to spôsobila neprirodzená poloha počas spánku. Spôsob akým spíme má dopad i na zdravie vašej chrbtice i celého chrbta.

**Ak spíte na chrbte** s vystretými nohami, váš spodný chrbát sa pravdepodobne ohne. Po dlhšom čase spania v tejto polohe to môže viesť k bolestivosti.

Aby ste zabránili prehnutiu spodnej časti chrbta umiestnite veľký vankúš pod vaše kolená. Táto pozícia zohnutých kolien pomôže znížiť prehnutie vašich krížov počas spánku.

Rovnako použite malý vankúš pod vašu hlavu, tak by ste neprehli vašu krčnú chrbticu smerom dopredu.

**Ak spíte na boku**, tak váha vášho tela tlačí na rameno vašej ruky a druhé rameno je príliš vpredu aby udržalo ruku na posteli. Ak leží vaša horná ruka na posteli, tak ťahá vašu panvu, ktorá ťahá váš chrbát.

Aby ste minimalizovali tento problém, predĺžte si spodnú ruku priamo od tela a nechajte odpočívať hornú ruku na vašom boku a použite vankúš alebo perinu medzi vaše nohy v šírke vašich bokov. Pod hlavu použite vankúš, ktorý zachová vašu chrbticu vyrovnanú v celej dĺžke.

**Ak spíte na bruchu.** Spánok na bruchu je najhoršia pozícia, ak trpíte bolesťou chrbta. To spôsobuje prehnutie vašich krížov, prehnutie vašich ramien a tlačenie vášho krku do jednej strany.

Tu odporúčam zmenu polohy spánku. Alebo si dajte vankúš pod brucho, aby ste chrbticu vyrovnali.

**TIP1:** Ako vybrať správny vankúš, aby krčná chrbtica nebolela si môžete prečítať na tomto linku: [KLIKNITE A PREJDITE NA ČLÁNOK.](#)

**TIP2:** Ako vybrať správny matrac na chrbticu si môžete prečítať na tomto linku: [KLIKNITE A PREJDITE NA ČLÁNOK.](#)

## **Správne používanie tela pri zdvíhaní ťažkých predmetov**

Niektorí z vás častejšie alebo sem tam zdvíhate ťažké predmety. Keď dám svojim klientom úlohu, zdvihnúť nejaký ťažký predmet. Hneď zistím prečo ich chrbát trpí.



Väčšina vykoná predklon, pri ktorom je chrbät prehnutý a nohy skoro vystreté. Pre mladý chrbät je to ešte celkom znesiteľné. Ale vo vyššom veku dost' nebezpečné pre medzistavcové platničky, stavce a svaly chrbta.

Preto, ak dvíhate ťažké predmety, tak to robte vždy pri vyrovnanom chrbte. Podobne ako vzpierači (*chrbtica musí byť kolmo dole*). Veľmi veľmi ťažké predmety radšej sami nedvíhajte.

Táááák toto sú základné princípy používania vášho tela pri statických a dynamických činnostiach.

**TIP:** Detailnejšie používanie tela pre rôznych činnostiach (*nasadanie do auta, dvíhanie ťažkých bremien*) prezentuje vo svojej knihe **Mechanika chrbta** Dr. McGill [KLIKNITE ZISTITE VIAC O KNIHE](#)

Pri budovaní návykov správneho držania tela postupujte pomaly. Najprv si ich nacvičujte maximálne 2 minútky. Potom pridávajte čas.

Pri nácviku si vždy uvedomte, že je to prospešné pre vašu chrbticu a chrbát. Pretože si ho chránite pred bolesťou a cvičíte si jeho správne používanie.

Určte si tzv. AHÁÁÁ body, kedy vám napadne, že sa máte vyrovnať.

Super návyk správneho používania tela podporíme ďalším dôležitým **návykom zdravého stravovania.**

## Návyk zdravého stravovania

Vybudovať si návyk zdravého stravovania je pre vaše telo i chrbát veľmi dôležité.

Aby správne fungovali vaše kosti i svaly potrebujete dostať do nich potrebné množstvo energie vo forme živín, vitamínov a minerálnych látok, ktoré sa nachádzajú v rôznom množstve a pomere v potravinách.

Zdravé stravovanie výrazne podporuje uzdravovanie chrbta s používaním ostatných zdravých návykov a bez neho je uzdravenie chrbta prakticky nemožné.

Minimálne raz denne zahrňte do svojho jedálnička zeleninu a ovocie. Zelenina a ovocie majú pozitívny vplyv pre váš chrbát a aj celkovo na vaše zdravie. Pri konzumovaní zeleniny a ovocia nešetríte a poriadne si jej doprajte.

Vyvarujte sa vysoko kalorickým, vypráženým a tučným jedlám, prázdny bielym cukrom. Snažte sa jesť menej polotovarov. Obsahujú veľa emulgátorov a berú vám veľa energie.

**TIP:** Ako sa stravovať tak, aby váš organizmus pracoval správne si môžete prečítať v článku. [TU kliknite a prejdite na článok.](#)

Tieto jedlá obsahujú plno chémie a spôsobujú aj vaše problémy s chrbtom. A ak sa k tomu pridruží stres tak výsledok už poznáte.

Každý deň si zaradíte do svojho jedálnička minimálne jednu zdravú BIO potravinu, ktorá zodpovedá prirodzenému stavu. Po čase sa začnete cítiť zdravo a bez bolesti.

Svoj jedálniček si spestrujte postupne. Pridávajte strukoviny, orechy, semienka, cereálie bez cukru a celozrné potraviny. Odstráňte jedlá s éčkami, soľou a nasýtenými tukmi.

**TIP:** V prípade, že máte veľký nedostatok živín, môžete ich doplniť vo forme [výživových doplnkov](#).

A rovnako si začnite budovať pre váš chrbát životne dôležitý **návyk pitia vody.**

## Praktická pomôcka zdravej výživy

# ZDRAVÝ TANIER

### Zelenina

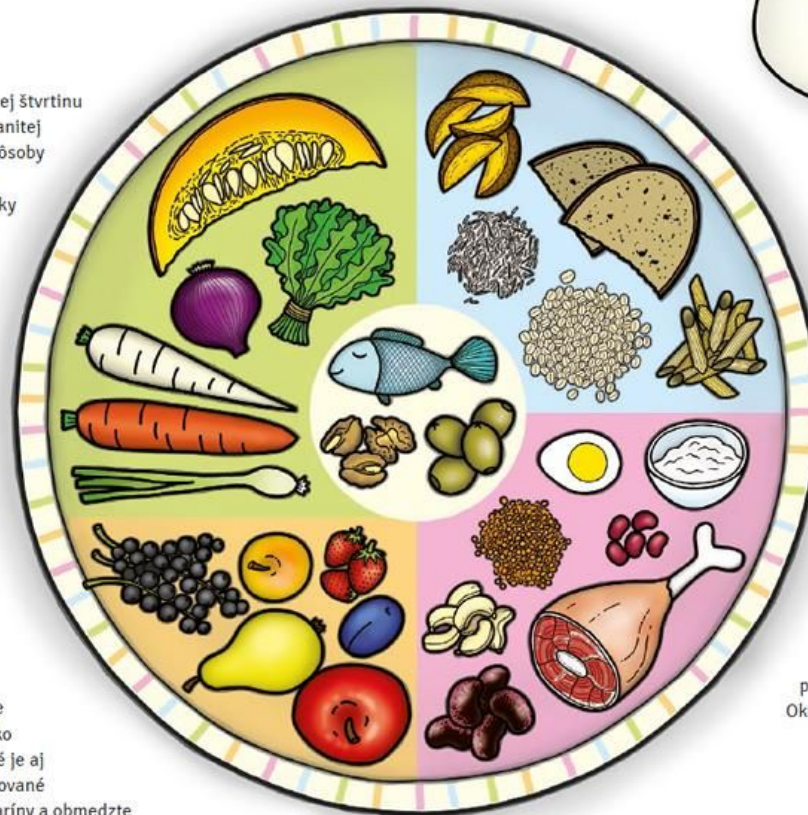
Zelenina by mala tvoriť najmenej štvrtinu príjmu potravín. Čím viac rozmanitej zeleniny upravenej na rôzne spôsoby zjete, tým lepšie. Hranolky sa do zeleniny nepočítajú a zemiaky patria svojim zložením skôr k polysacharidom.

### Ovocie

Ovocie tvorí druhú štvrtinu taniera. Najzdravšie a najvýživnejšie je jesť sezónne ovocie rôznych druhov a farieb. Príjem ovocia je možné nahradiť konzumáciou zeleniny.

### Oleje a tuky

Oleje a tuky sú najhodnotnejšie v superzdravých potravinách ako orechy, avokádo či ryby. Vhodné je aj kvalitné maslo a za studena lisované rastlinné oleje. Nejedzte margaríny a obmedzte aj ďalšie priemyselne upravené tuky a oleje.



### Tekutiny

Tekutiny sú najlepšie v podobe čistej vody a nesladených čajov. Sladené nápoje a čaje radšej úplne vynechajte.

### Polysacharidy

Polysacharidy sú najlepšie v prirodzenej podobe. Napríklad proso, ovsené vločky, žitné kváskové chleby či divoká ryža. Dôležité je obmedzovať jedenie výrobkov z nehodnotnej bielej múky.

### Bielkoviny

Bielkoviny získate najlepšie z rýb, strukovín, orechov, semienok, kysnutých mliečnych výrobkov, vaječ či mäsa. Väčšine z nás prospieva vyšší podiel rastlinných zdrojov bielkovín. Vyberajte podľa svojej chuti a stravovacej filozofie.

### Životný štýl

Celkovo odporúčam uprednostňovať prirodzené potraviny pred polotovarmi, lokálne a bio potraviny pred nekvalitnou vekoпродукциou a dovozom. Okrem zdravej stravy si dopriavajte aj pohyb na čerstvom vzduchu, dostatok spánku, priateľov a dobrej nálady!

## Návyk pitia vody

Prečo je vytvorenie návyku pitia dostatočného množstva vody dôležité? Odpoveď vám odhalí zloženie vášho tela, ktoré obsahuje 50% až 60% vody. Ak vážite 60 kg, tak vaše telo obsahuje 30 až 36 litrov vody (*1 liter vody = 1 kg vody*).

Pre zdravý chrbát sú veľmi dôležité pevné kosti (*obsahujú 25% vody z hmotnosti kostí*), funkčné svaly (*obsahujú 70% vody z hmotnosti svalov*) a medzistavcové platničky (*obsahujú 90% vody z ich hmotnosti*).



Celé vaše telo, aby bolo zdravé potrebuje dostatočné množstvo vody. Ak si vybudujete návyk pitia, tak si uchováte dostatočne pevné kosti, správne fungujúce svaly (*bez svalovej nerovnováhy*) a medzistavcové platničky zdravé a elastické do vysokého veku.

Aké je to **dostatočné množstvo vody**? V rozpore čo rôzni odborníci na pitie vody tvrdia – piť denne minimálne cca 2 až 2,5 litra vody – ja zastávam názor, že človek by mal vypiť toľko vody resp. tekutín koľko si jeho telo žiada.

Konkrétne množstvo prijatej tekutiny závisí od toho v akom prostredí sa nachádzate (*teplo, zima, vlhko ....*), od vašej fyzickej aktivity, váhy, od vášho veku, pohlavia a stravovacích návykov.

## **Ako si vytvoríte návyk pitia dostatočného množstva vody?**

Pocit smädu je prvým signálom nedostatku vody. Pri správnom dodržaní pitného režimu by sme nemali pocítiť smäd. V priereze dňa je dôležité dodržiavať najmä pravidelnosť a priebežné pitie.

Kedy odporúčam piť vodu? Najlepšie po prebudení cca pol litra vody.

Ak vypijete dva poháre vody po zobudení, tak aktivujete vnútorné orgány. Telo je po spánku dehydrované.

Pite pohár vody vždy polhodinu pred jedlom alebo po jedle čo pomáha lepšiemu tráveniu.

Vypite pohár vody pred sprchovaním je dobrou prevenciou pred zvýšením krvného tlaku.

Vypitie pohár vody pred spaním pomáha pred infarktom a mozgovou príhodou.

Návyk pitia vody si budujte postupne. Radšej menšie dvojdecové dávky (1 pohár) ako veľké pollitrové nárazovky . Nechajte si pohár vždy na takom mieste, aby vám pripomenul, že sa máte napiť. 😊

Pri vychutnávaní vody vo forme zdravých ovocných alebo zeleninových nápojov si v pokoji môžete budovať **návyk oddychu**. 😊

## Návyk oddychu

Urobte si návyk oddychu postupne a naučte sa relaxovať. Neznamená to len chodiť na dovolenky, ale nájsť si čas pre seba. Kde ste sám so sebou aspoň 30 minút denne. Aspoň na chvíľku sa odpútajte od okolia len tak relaxujte alebo meditujte.

Viem, že mnohí máte problém nájsť si chvíľku pre seba. Z rôznych dôvodov: starostlivosť o dieťa, zhony v práci atď. Ale bez oddychu telo kolabuje alebo vyhorí. Dopad stresu ani nemusím vysvetľovať. Vidím to denne na mojich klientoch.

Preto vám znova pripomeniem, ktoré činnosti sú dôležitou súčasťou relaxu.

## ***Dostatočný spánok.***

So spánkom je to niekedy komplikované. Nespavosť vám pokazí celý deň. Zlý spánok znamená stres a napätie už od rána. Svalstvo je v napätí a zrazu prichádza bolesť.

Príjemný deň v práci s rodinou a relax zabezpečí dobrý spánok. Tu neexistuje striktné pravidlo ako a ako dlho spať - napr. spať minimálne 8hodín. Každý to máme rôzne. Niektorým stačí 5 hodín a niekto musí spať viac ako 8 hodín.

**TIP 1:** K dobrému spánku patrí kvalitný matrac. Ako vybrať správny matrac sa dozviete v článku: [TU kliknúť a prejsť na článok.](#)

**TIP 2:** Pre správnu spiacu polohu je rovnako dôležitý i správny vankúš. Ako si vybrať vankúš vhodný pre chrbát sa dočítate v článku. [TU kliknúť a prejsť na článok.](#)

## ***Pravidelný smiech***

Každý deň sa zabavte a zasmejte. Smiech lieči, posilňuje bránicu, rozohreje vám svaly a vyplaví hormón šťastia. Preto neváhajte a stretávajte sa s ľuďmi, ktorí sa radi bavia a usmievajú.

## ***Relaxačné dýchanie***

Mnoho ľudí bez toho aby si to uvedomili má tzv. stresové dýchanie. Aké to je? Pri nádychu sa zdvíhajú plecia a dych trvá krátko. Zdravý človek by mal mať dýchanie pokojné a ako sa ľudovo hovorí – mali by sme dýchať do brucha.

Respektíve pri nádychu by sa mali hýbať hrudná kosť, rozšíriť posledné dve voľné rebrá do boku a mierne zväčšiť brucho. Takto sa učia dýchať speváci. 😊

## ***Oddychujte pri športe***

Ľudia v praveku lovíli divú zver a utekali pred divou zverou, aby prežili. To boli jediné „športové aktivity“, pri ktorých aktívne oddychovali. 😊

Dnešná doba ponúka široké spektrum športov, ktoré pomáhajú udržiavať váš chrbát zdravý a dokonca sú účinnejšie pre váš chronický chrbát ako dlhodobé hltanie tabletiiek s vedľajšími účinkami.

**TIP:** Ak máte problémy s chrbticou, tak vám odporúčam nasledujúce športy, vďaka ktorým si uľavíte od bolesti chrbta. Viac sa dozviete v článku na tomto linku [\*\*Vhodné druhy športu pre chrbticu\*\*](#).



## ***Doprajte si účinné cvičebné a pohybové terapie***

Skvelých cvičebných aj pohybových aktivít je obrovské množstvo. Stačí si len vybrať a začať sa hýbať alebo cvičiť.

Ja Vám milí čitatelia odporúčam jedinečnú a účinnú cvičebnú McGillovú metódu, vďaka ktorej si budete môcť vychutnávať život bez bolesti.

**[TU KLIKNITE A ZISTITE VIAC O MCGILLOVEJ METÓDE](#)**

## Záver

Aké návyky si potrebujete vytvoriť, aby ste si zmiernili bolesti chrbta už viete. Aby ste sa stali majstrami všetkých piatich návykov musíte ísť do akcie a krôčik po krôčiku návyky prirodzene zaradiť do svojho života.

Chcel by som podčiarknuť, že len dodržaním všetkých piatich návykov máte šancu dopracovať sa k uzdraveniu vášho chrbta.

Rátajte s tým, že cesta k zdravému chrbtu môže byť trošku dlhšia, ako ste si predstavovali. Dôležitá je trpezlivosť a viera v uzdravenie.

Ak sa vám bude zdať, že to nejak nefunguje. A vy dospejete k tomu, že potrebuje pomoc, tak neváhajte a napíšte mi na e-mailovú adresu:

**info @bolest-chrbtice.sk.**

Rád vám poradím, ako riešiť váš problém.

Prajem vám rýchle uzdravenie a život bez bolesti. 😊

Špecialista na cviky pre zdravie Miro 😊

[www.bolest-chrbtice.sk](http://www.bolest-chrbtice.sk)

## Podpora chrbtice

Na úplný záver vám milí čitatelia odporúčam pár pomôcok pre podporu správneho držania Vašej chrbtice.

Uvedené pomôcky odporúčam pretože splňujú podmienky najvyššej kvality a sú pozitívne hodnotené aj ich užívateľmi.

Pomôcky nájdete na tomto odkaze: [\*\*Pomôcky pre správnu hygienu chrbtice.\*\*](#)