Úvod

Dobrý deň, rád by som Vám touto cestou predstavil jednoduchú a efektívnu **loptičkovú rehabilitačnú techniku** pre **uvolnenie stuhnutých a napätých svalov** v oblasti krčnej chrbtice, šiji, hrudnej chrbtice a driekovej chrbtice.

Počas mojej praxe som naučil už viac ako 500 ľudí túto **loptičkovú rehabilitačnú techniku**, ktorá pomohla zlepšiť zdravie ich bolestivého chrbta.

Práve **pozitívne výsledky** tejto jednoduchej ale veľmi účinnej terapie a rovnako **pozitívne ohlasy** ľudí ma motivovali napísať túto e-príručku.

V eknihe nájdete postup **ako využiť loptičkovú techniku pre upokojenie napätia nie len vášho tuhého a boľavého chrbta** ale aj ostatných častí tela, ktoré s ním súvisia.

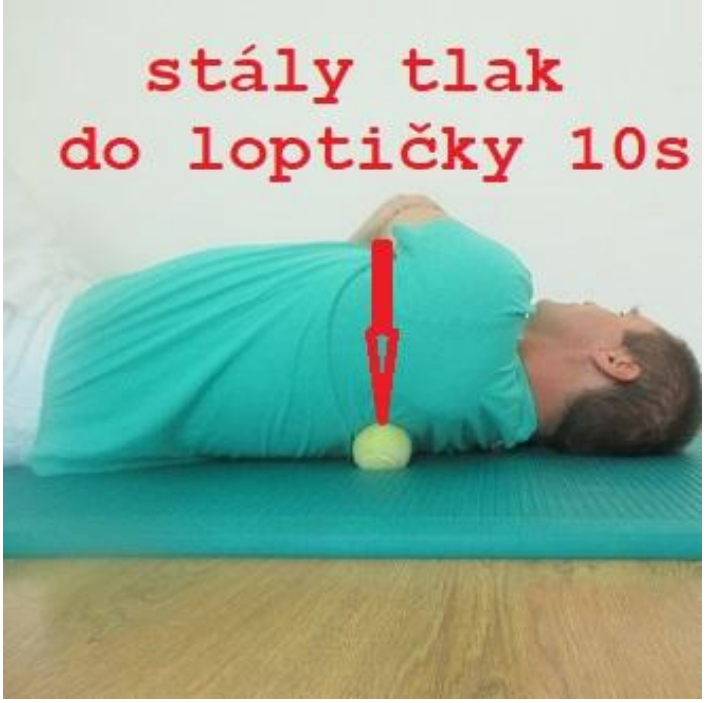
Krátky úvod máme za sebou. :) Tááákže poďme rovno do akcie uvoľniť váš stuhnutý a betónový chrbát.

1. Princíp loptičkovej terapie

Loptičková terapia je založená na princípe **stáleho tlaku loptičky do svalu** (tkaniva) v trvaní 5 až 15 sekúnd.

Zjednodušene povedané **budete vyvíjať tlak loptičkou do určeného bodu svalu.** Detailnejšie to popisujem pri jednotlivých **cvikoch** vo 4. kapitole.

Príklad ako vyvinúť tlak si môžete pozrieť na dolnom obrázku



2. Vysvetlenie postupu ošetrenia

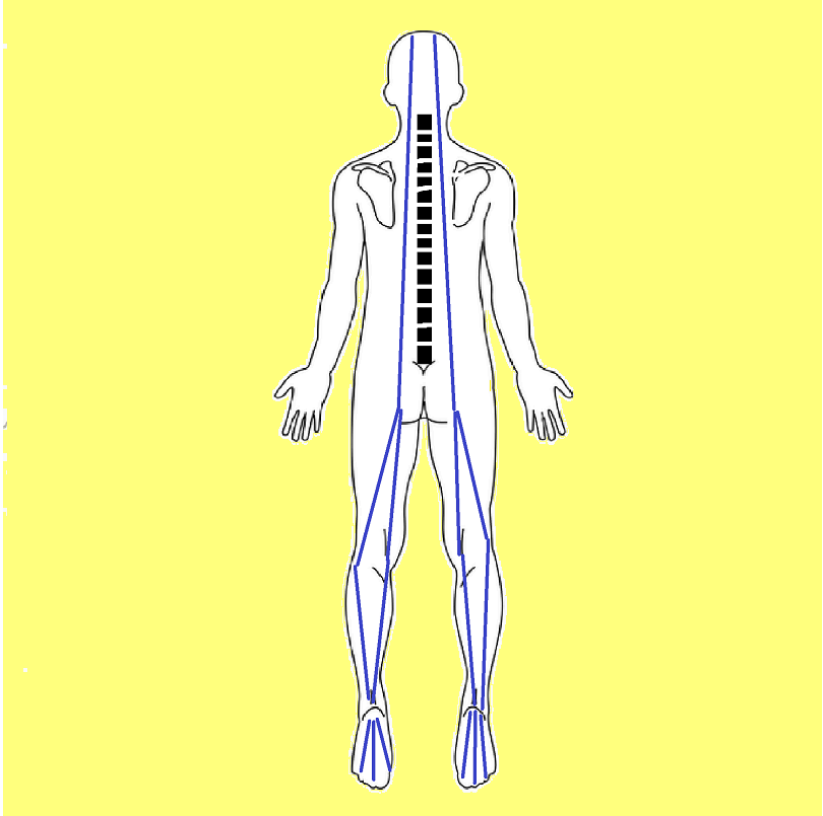
Možno Vás prekvapí, že jednotlivé loptičkové rehabilitačné techniky sa nevykonávajú len priamo v mieste bolesti alebo v mieste problému, **ale aj v iných častiach tela.**

Tu je vysvetlenie prečo:

Vaše svaly pracujú ako jeden systém a sú poprepájané cez fascie do svalových reťazcov. Preto ak sa rieši problém napr. v krčnej chrbtici **nestačí uvoľniť len svaly krčnej chrbtice**.

Pozn. Predstavte si že reťazec je ako lano, na ktorom je uzlík. Ak ten uzlík rozviažete, tak lano je potom voľnejšie a to isté platí i o svalovo-fasiciálnom reťazci.

Z uvedeného dôvodu je táto technika zameraná na ošetrenie **celého zadného svalovo-fasciálneho reťazca** *(označený modrou čiarou na obrázku dole).*



V preklade to znamená, že budete ošetrovať svaly a fascie chodidla, lýtka, zadného stehenného svalu, sedacieho svalu, svalov driekovej, hrudnej a krčnej chrbtice, medzilopatkových svalov a deltových svalov ramena.

Presne takto sú nastavené aj nasledujúce cviky.

3. Zásady loptičkovej rehabilitačnej techniky

Ešte skôr než sa pustíte do jednotlivých relaxačných cvičení, je potrebné dodržiavať nasledujúce zásady:

- 30 min pred terapiou sa napite 2 dcl vody
- vykonávajte stály tlak *(nie rolovať!!)* do jedného bodu v trvaní od 5 do maximálne 15 sekúnd
- tlak do svalu by nemal byť príliš bolestivý pri stupnici od 1 (minimálna bolesť) do 10 (maximálna bolesť) choďte maximálne do 7.
- začnite najprv pomaly na 5 sekundách s menším tlakom a cca po týždni môžete predĺžiť čas pôsobenia max na 15 s (v okolí chrbtice 10 s)
- nikdy neprikladajte loptičku priamo na chrbticu ale len popri *(presné znázornenie pozície loptičky nájdete na obrázkoch pri dole popísaných technikách)*
- ak cítite veľkú bolesť pri tlaku, tak posunte loptičku do menej bolestivého miesta (bodu) a potom sa môžete vrátiť do pôvodného bodu
- aj napriek stuhnutosti v šiji alebo medzi lopatkami je dobré ošetriť celé svalové reťazce *(ako popisujem v kapitole 2)*
- jednotlivé techniky môžete vykonávať aj cez oblečenie
- techniky odporúčam vykonávať v leže resp. sede (vtedy svaly viac relaxujú) ale je ich možné vykonávať aj v stoji tlakom o stenu
- cvičte minimálne 2-krát denne **všetky uvedené cviky *(4.1 až 4.6)*** a 3-krát oblasť chrbta ***cviky 4.5 až 4.6***

4. Techniky loptičkovej rehabilitačnej terapie

Ako som už v úvode spomínal dolný zoznam cvikov je zameraný na ošetrenie **celej zadnej svalovo-fasciálnej línie.**

Táto stratégia ošetrenia je geniálna v tom, že zvyšuje pravdepodobnosť uzdravenia chrbta v porovnaní s ošetrením len v oblasti výskytu problému (bolesti, stuhnutosti….).

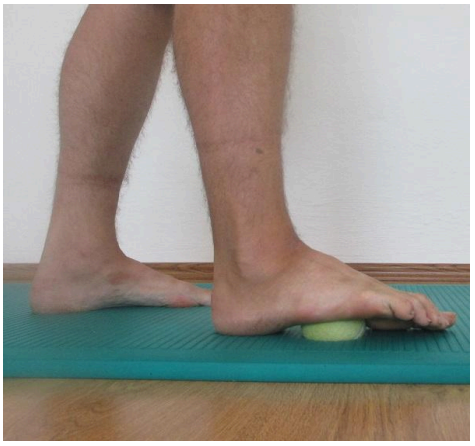
Poďme sa teda pozrieť na prvý cvik zameraný na uvoľnenie napätia v chodidlách.

4.1 Cvik - ošetrujeme chodidlá

Chodidlá si zaslúžia po ich celodennom používaní a väznení v topánkach trochu relaxu. **Pri častom chodení dochádza k skráteniu a rovnako aj preťaženiu svalov a fascií chodidla.**

V rámci tohto cviku teda budeme ošetrovať **spodnú časť chodidla.** Vďaka tejto technike si natiahnete a uvoľníte predovšetkým plantárnu fasciu, ktorou je chodidlo zospodu pokryté.

Už pri vykonaní tohto cviku dochádza k uvoľneniu napätia celej zadnej svalovo-fasciálnej línie (viz. horný obrázok) čo má pozitívny vplyv aj na redukciu napätia svalových a fasciálnych tkanív v oblasti krčnej chrbtice.



Technika cviku

Loptičku tlačte do bodov v priestore spodnej časti chodidla (v klenbe chodidla) uvedených na obrázku. Postupne si prejdite a postláčajte všetky body v uvedenom priestore chodidla.

Niektoré body budú viac, niektoré menej bolestivé a niektoré budú bez bolesti.

Každý bod *(bolestivý aj nebolestivý)* stláčajte za pomoci loptičky zo začiatku 5 sekúnd a neskôr *(o pár dní už keď si telo zvykne)* môžete predĺžiť tlak na maximálne 12 sekúnd.

Tlačiť do loptičky môžete v sede alebo v stoji. Počas pozerania TV alebo ak ste za PC alebo kdekoľvek kde len chcete.

Pri tomto cviku môžete použiť aj tvrdšiu loptičku ako tenisák ale pozor tlačte s rozumom. Ak máte tvrdú loptičku *(napr golfovú alebo inú masážnu loptičku)* netlačte príliš silno.

4.2 Cvik - ošetrujeme lýtka

Lýtkové svaly rovnako ako chodidlá patria medzi najviac zaťažované počas dňa pre preto majú výsostné právo aby sa čo najviac zrelaxovali.

V rámci tohto cviku teda budete ošetrovať **lýtkové svaly.** Touto technikou zvýšite ohybnosť a funkciu vašich členkov a kolien a rovnako prispejete k efektívnejšej redukcii napätia chrbotvých svalov.

Technika cviku

Sadnite si na podlahu a vystrite ošetrovanú nohu. Položte tenisovú loptičku na podlahu a zatlačte do prvého bodu nad achilovkou podľa obrázku.

Postupne si prejdite a postláčajte všetky body v uvedenom priestore lýtka.

Každý bod *(bolestivý aj nebolestivý)* stláčajte za pomoci loptičky 5 až 12 sekúnd.

Ak chcete ešte viac zvýrazniť tlak, tak si dajte pod loptičku knihu s nekĺzavým obalom.

Nedávajte loptičku na achilovku a priamo pod priestor kolena. Vždy len na svaly.

Pri tomto cviku môžete použiť aj väčšiu tvrdšiu loptičku ako tenisák netlačte príliš silno.

4.3 Cvik - ošetrujeme zadných stehenných svalov

Ak je zadný stehenný sval (hamstring) v zdravej kondícii, tak udržuje správnu pozíciu panvy a rovnako i správnu funkciu kolenného kĺbu.

Slobodná zdravá pozícia panvy rovná sa úľava pre chrbticu chrbticu.

V rámci tohto cviku teda budete ošetrovať **hamstring.** Touto technikou podporíte jeho funkčnosť, ktorá má vplyv na správnu pozíciu panvy.

Technika cviku

Sadnite si na zem vystrite nohu. Pod stehenný sval si dajte pevnú podložku (napr. knihu). Umiestnite loptičku na podložku a zatlačte váhou stehenného svalu do loptičky. Potom posunte loptičku do ďalšieho bodu a znova zopakujte.

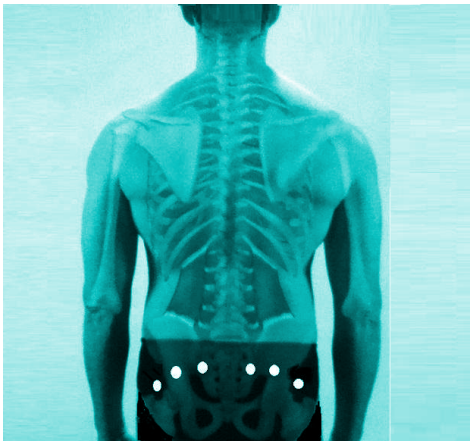
Nedávajte loptičku priamo pod priestor kolena. Vždy len na stehenný sval.

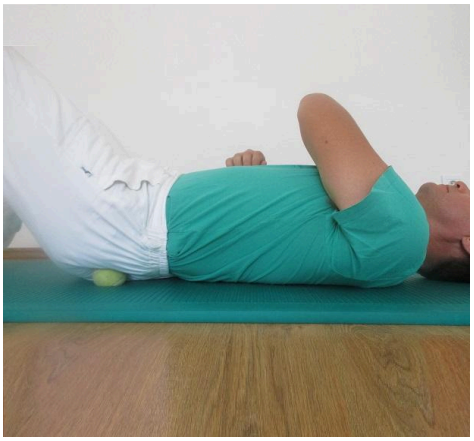
Pri tomto cviku môžete použiť aj väčšiu tvrdšiu loptičku ako tenisák. Stehenný sval je silný a hrubý sval, ktorý je odolnejší ako napr. lýtkový sval.

4.4 Cvik - ošetrenie sedacieho svalu

Sedací sval je často deaktivovaný častým sedením alebo preťažovaný nadmernou fyzickou záťažou. Pri tejto technike aktivujeme a zrelaxujeme nielen veľký sedací sval ale aj tzv. hruškový sval (pirformis).

Práve hruškový sval býva často skrátený (pri dlhom sedení alebo prílišnom zaťažení napr. cyklistika), preto je potrebné ho trošku prekrviť a ošetriť.





Technika ošetrenia

Ľahnite si na chrbát, nohy pokrčte v kolenách dajte si loptičku pod zadok a tlačte do bodov zobrazených na obrázku. Tu budete ošetrovať v celom priestore sedacieho svalu.

Zo začiatku zatláčajte 5 až 10 sekúnd a potom môžete aj 15 s. Ak vám bude tenisová loptička mäkká môžete používať aj tvrdšie masážne loptičky.

4.5 Cvik - ošetrujeme chrbtové svaly popri chrbtici

Postupne sme sa dostali až k uvolneniu a relaxu chrbtice. Chrbtové svaly sú svaly, kde sa prejaví každá negatívna emócia aj jednostranná záťaž.

Preto si to odnášajú najviac zo všetkých svalov a často bývajú napäté alebo stuhnuté. Preto si vyžadujú pravidelnú starostlivosť

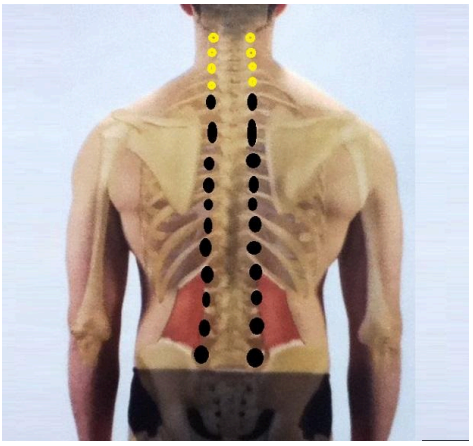
V rámci tohto cviku teda budete ošetrovať hlavne **svaly pozdĺž celej chrbtice.** Touto technikou podporíte nie len jej správnu biomechaniku (zdravé fungovanie) ale rovnako výrazne prispejete k redukcii a upokojeniu napätia svalov chrbta.

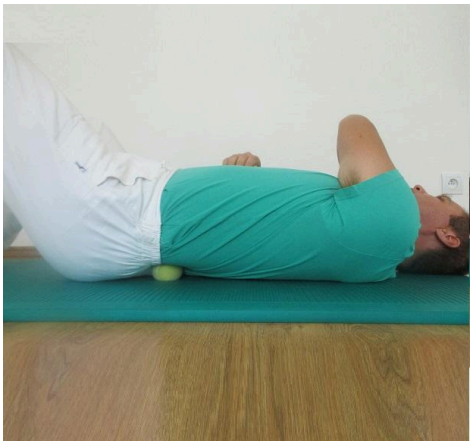
Tu budete ošetrovať celú chrbticu od driekovej časti, cez hrudnú až po krčnú.

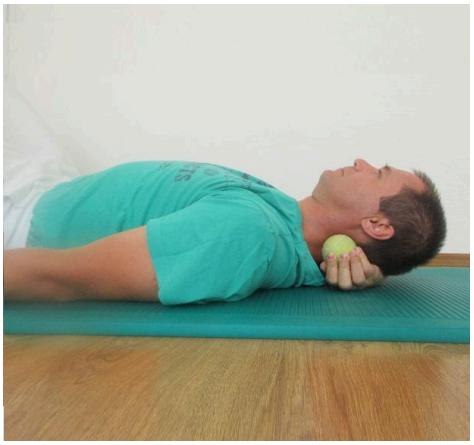
Zameriate sa hlavne na uvoľnenie celého reťazca chrbtových svalov (paravertebrálnych svalov, vzpriamovačov trupu, medzilopatkových svalov a svalov krčnej chrbtice).

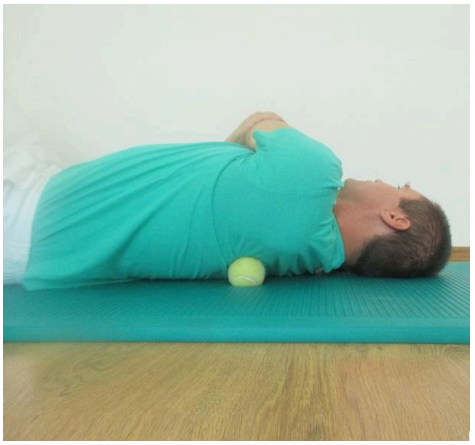
Technika ošetrenia

Ľahnite si na chrbát a priložte tenisovú loptičku popri chrbtici podľa bodov na obrázku. **Nikdy nedávajte loptičku priamo na chrbticu.** Najprv ošetrujete jednu stranu chrbtice a potom druhú.







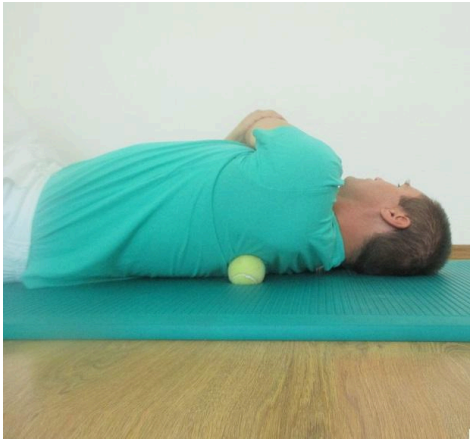


Zo začiatku zatláčajte 5 sekúnd a neskôr ak si telo zvykne aj 10 s. Dávajte si pozor na to, aby ste popri chrbtici neošetrovali dlhšie ako 5 minút. Je to preto, aby ste nenarušili cirkuláciu krvi do hlavy cez krčné tepny a aj likvor dynamiku.

Zo začiatku zatláčajte 5 sekúnd a potom môžete predĺžiť čas na 10 s. Ak vám bude tenisová loptička mäkká môžete používať aj tvrdšie masážne loptičky.

4. 6 Cvik ošetrujeme svaly lopatky, trapezu a ramena

Nakoniec ošetríme trapézy a priestor lopatky až k ramenu. Táto časť tela patrí medzi najviac problematické. Dôvodom je komplikované zloženie ramenného pletenca.



Technika ošetrenia

Ľahnite si na chrbát a priložte tenisovú loptičku do bodov podľa obrázku. Zo začiatku zatláčajte 5 sekúnd a neskôr ak si telo zvykne aj 10 s.

Svaly trapézu, lopatky a ramena sú často citlivé a potrebujú viac času aby sa uvolnili. Ale ak vydržíte, tak sa výsledok po čase dostaví. :)

5. Čo nasleduje okamžite po tejto terapii?

Následne po dokončení terapie odporúčam cca 15 až 20 minútový oddych.

Oddychujte v ľahu na matraci alebo na mäkkej žinienke. Môžete sa zabaliť aj do teplej deky.

6. Záverom

Odporúčam vykonávať túto techniku pravidelne. Pretože len pravidelné ošetrovanie zvyšuje pravdepodobnosť úspešnosti liečby.

Mnohí si určite kladiete otázku. Za aký čas sa mi polepší? Odpoveď znie: Je to individuálne. Niekto pocíti úľavu už behom niekoľkých dní a niekomu sa uľaví až po niekoľkých mesiacoch.

Odporúčam vytrvať a výsledok sa určite dostaví.

Prajem Vám pevné zdravie
Miro

TIP na PRÉMIOVÉ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY PRE VAŠE ZDRAVIE