Jak se vyhnout bolesti zad

Trápí Vás problémy se zády? Poradíme Vám jak se těmto problémům vyhnout.

Bolest zad je problém, který trápí staré i mladé. Poradíme Vám několik typů, aby Vás **záda (*páteř*) bolela co nejméně** a ušetřili si tak trápení ve stáří.

Mezi hlavní věci, které ovlivňují Váš stav zad, patří **zdravý životní styl**. Pokud holdujete **alkoholu, cigaretám a kávě** čeká Vás **zpomalení tvorby kostní hmoty** a brzké problémy s **osteoporózou**.

Ke zdravému stylu života bych přičetl i **vyváženou stravu**, který by měla obsahovat dostatek **vápníku, želatiny, vitamín C** a další. (přehled užitečných látek)

Dalším významným prvkem je **přiměřený pohyb**. Pokud budete rozumně **cvičit a posilovat rovnoměrně zádové svalstvo**, tak se nemusíte bát vadného držení zad, nerovnoměrné namáhání kloubů a vazů... Zase, ale pozor! **Nadměrné sportování vede k poškození pohybového aparátu**. Zvyšte pozornost nad výběrem obuvi. Vyhněte se nadměrným podpatkům, obuvi se špatnou klenbou, na specifickou činnost noste vhodnou obuv (*lezení na hory - trekkingové boty, na běh - běžecké boty*...).

Při návštěvě u lékaře Vám bude doporučení zhubnout na optimální váhu. **Správná tělesná hmotnost Vám méně opotřebovává klouby**...

Mezi další opomíjené faktory patří **pozitivní myšlení**, které má vliv na celý organismus.

Zaměřte se i na prostředí, ve kterém žijete a trávíte svůj čas. Pokud máte sedavé zaměstnání, zamyslete se nad pořízením **ergonomické židle**. Pokud nosíte domů těžké nákupy, vyhněte se nošení jen na jednom rameni. Ideální jsou batůžky na zádech, křížem přes hrudník...

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 6.12.2012.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/jak-se-vyhnout-bolesti-zad*.