Poruchy držení těla

Jaké existují poruchy držení těla?

Nejznámější poruchy držení těla

Chcete-li zjistit zda máte **správné držení těla, postavte se naproti zrcadlu nejdříve přímo a pak z boku**. Pokud máte nerovnoměrný postoj, pravděpodobně jste postiženi nějakou níže vyjmenovanou poruchou. Vnímejte dobře své tělo a jakmile se Vám opakuji bolesti zad navštivte lékaře. Léky proti bolestem (analgetika) problém neřeší.

Plochá záda
Jedná se o oploštění bederní i hrudní páteře. Doporučuje se provádět cviky pro zlepšení hybnosti páteře a její posílení.

Skolióza
Jde o nepřirozené vychýlení páteře do strany. Pokud se zjistí brzy, je možné ji zcela vyléčit prováděním rotačních cviků a posílení souvisejících svalů. Dá se dobře poznat nesouměrně sešlapanými podrážkami.

Hyperlordóza
Nadměrné prohnutí bederní páteře následkem ochabnutí břišních svalů. Nejčastější příčinou je nošení obuvi s vysokým podpatkem. Pomoci může speciální cvičení.

Hyperkyfóza
Důsledkem vyklenutí hrudní páteře vzniká - kulaté záda. Dochází ochabnutím mezilopatkových svalů.

Aby Vás záda nebolela, doporučuji provádět posilovací cvičení. Vyhnete se, tak poruchám držení těla, budete se cítit lépe a vyhnete se bolesti.

Jak snadno zvýšit svoji aktivitu?

Pokud nejste přítel pohybových aktivit, tak doporučuji se vyhýbat výtahům a chodit po schodech, chodit na procházky, věnovat se nějaké hobby aktivitě (*zahrada, dílna...*)

V případě sportu jsou nejvhodnější: **jóga, plavání, nordic walking**, a další. Důležitá je také duševní pohoda!

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 15.1.2013.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/poruchy-drzeni-tela*.