

## **KAPITOLA PÁTÁ**

### **NEBEZPEČÍ NADMĚRNÉHO PROTAHOVÁNÍ**

*„Nepotlačujte instinkty těla v zájmu pozice.“*

Vanda Scaravelli

Nyní, když jsme se dozvěděli, jak svalové dysbalance působí v těle problémy, tak se musíme také naučit, jak tyto dysbalance napravit. V šesté až desáté kapitole si vysvětlíme, které svaly bychom měli protahovat a které posilovat, abychom napravili konkrétní dybalance. Nicméně nejprve se musíme naučit, jak se správně protahovat. Pokud bychom neprováděli strečink správně, ničeho bychom nedosáhli.

Špatné protahování je jedním z důvodů, proč lidé chodí na hodiny jógy, ale je jim to k ničemu.

Strečink má mnoho pozitivních účinků: zvyšuje pružnost, rozsah pohybu kloubů, zlepšuje krevní oběh, držení těla a snižuje stres. Díky tomu se budete jistě cítit lépe.

Přesto vám však občas o moc lépe není. Možná dokonce utrpíte zranění. Jak se to může stát?

Riziko zranění při józe zvyšují dva faktory – protahování nesprávných svalů a příliš hluboké protahování. Lidé se obvykle snaží o dokonalé provedení pozice, přestože na to ještě nejsou připraveni. Pamatujte si, že cvičení ásan není předvádění pozic. Mělo by vám jít především o to, abyste si vybrali vhodné pozice, jež obnoví rovnováhu těla. Cílem není dokonalé provedení pozice. Cílem je vyvážené tělo bez bolesti. Jestliže si protahujete svaly, protahujete současně i všechny ostatní měkké pojivové tkáně, včetně povázky, šlach a vazů. Protahování šlach a vazů není obecně moc dobrý nápad, pokud k tomu nemáte dobrý důvod.

Sportovní lékaři vyzpozovali, že mnohá zranění z jógy jsou způsobena opakovaným přepínáním a přílišným namáháním ve snaze dosáhnout dokonalého provedení pozic a ignorování signálů těla. Také bývají častými svědky poranění kyčelních kloubů, což pak vede k osteoartritidě a nakonec i k náhradě kloubů.

Při protahování byste se měli vždy cítit dobře. Až uvidíte, jak se protahuje pes nebo kočka, všimněte si, že to pro ně není žádné vypětí a že při tom vypadají spokojeně a uvolněně. Uvidíte-li, jak se protahují lidé, zjistíte, jaká je to pro ně dřina. Proč je mezi protahováním u lidí a u zvířat takový rozdíl? Zvířata totiž naslouchají svému tělu. Lidé naslouchají svému mozku. Lidský mozek nám neustále opakuje, že pokud je malé protažení dobré, pak velké protažení musí ještě lepší. A tato chyba pak často vede k bolesti.

Během své pětadvacetileté praxe jako terapeut jsem vyzpozoval, že obnovení rovnováhy lze dosáhnout pouze důsledným, ale mírným protahováním, které je příjemné. Jestliže vás druhý den něco bolí nebo pokud vás to bolí přímo při strečinku, pak své svaly příliš přepínáte. To platí zejména v případech, kdy protahujete svaly, jež jsou již tak příliš dlouhé.

Pamatujte si, že jóga není sport. Snažit se o dokonalé provedení pozice dřív, než je na to tělo připraveno, nebo cvičit pozice, jež pro vás nejsou kvůli svalovým dysbalancím

momentálně vhodné, je nejkratší cesta ke zdravotním potížím a bolesti. Instruktoři nám při hodinách jógy často říkají, abychom šli až na doraz a drželi pozici. Pravda je však taková, že lepších výsledků dosáhnete, pokud se protáhnete maximálně na sedmdesát pět procent svých možností. Tím si protáhnete pouze střed svalů a nebudete stresovat svaly na koncích, kde se upínají ke kostem. Zatím jsem se tím ještě nepochlubil, ale jsem také profesionální trumpetista. Na trubku hraju už čtyřicet let. Než jsem se propracoval na profesionální úroveň, musel jsem hodně cvičit. Trvalo mi nejméně deset let, než jsem dokázal zahrát nějakou písničku naplno. Moje tělo toho prostě nebylo dřív schopné. Je zvláštní, že se studenti jógy snaží po jednom či dvou měsících cvičení předvést dokonale provedou pozici. Než se však dostanete do plné pozice, je potřeba cvičit a trénovat mnohem déle a více. Buďte rozumní a nenuťte své tělo do plné pozice dřív, než bude připraveno. Vždy, když léčím někoho, kdo si přivodil zranění při cvičení jógy, ptám se, při jaké pozici se mu to stalo. V pětadevadesáti procentech případů to bylo při nadměrném protahování svalů, které již předtím byly příliš dlouhé. Jinými slovy, protahováním zkrácených svalů si zranění nezpůsobíte.

## **Protážení povázky**

Ve druhé kapitole jsem vám vysvětlil, co je to *povázka (fascia)*. Nyní nastala ta správná chvíle, abyste se k tomu vrátili a pořádně si ujasnili, co to vlastně je. O povázce se často mluví jako o *měkké tkáni* nebo též *pojivové tkáni*. Svaly jsou povázkou protkané. Svaly a povázka nejsou dva různé systémy, jsou spolu neoddělitelně spojeny. Nemůžete protahovat svaly, aniž byste současně neprotahovali povázku. Fascia stejně jako svaly může být ve stavu, který je bolestivý a/nebo omezuje rozsah pohybu.

Nejdůležitější věc, již potřebujete o povázce vědět, je, že na protahování reaguje jinak než svaly. Sval reaguje na protážení, které trvá přibližně třicet sekund. Fascia potřebuje pouze jemné protážení po dobu alespoň jedné minuty. Pokud protahujete svaly pouze půl minuty, povázka nemá čas, aby se sama dostatečně protáhla a uvolnila, jak potřebuje. Začněte tedy tím, že v pozici vydržíte třicet sekund, a postupně se propracovávejte až na jednu minutu a více. Díky tomu budou mít svaly i fascia dostatek času na protážení.

## **Příznaky přetažení**

Největší výzva, na niž jako učitel jógy narážím, je přesvědčit studenty, aby se neprotahovali příliš hluboko. Všiml jsem si, že některým dělá bolest při protahování dobře! Mnozí lidé však nejsou schopni poznat, že se protahují až moc. Základním pravidlem je, že pokud se vám chce říci *au* nebo byste toho chtěli okamžitě nechat, protahujete se příliš hluboce.

Tělo nám obvykle dá jasně najevo, že se protahujeme až moc často či až moc hluboko. Signálů je opravdu spousta, ale tyto jsou nejčastější:

- Neustálá bolest svalů na zadní straně stehen, zejména

pod koleny nebo v oblasti sedacích kostí.

- Bolest adduktorů kyčelního kloubu, zejména v oblasti třísel nebo na vnitřní straně kolene.
- Bolest dolní části zad, která může vystřelovat až do nohy, bolest křížokyčelního kloubu, bolest v kříži.
- Bolest svalů při protahování.
- Bolest kloubů nad nebo pod svaly, jež protahujete.
- Křeče protilehlých svalů na opačné straně těla.

**Protahování nesmí bolet, bolest patří pouze k silovému tréninku.**

## Co je to napínací reflex?

### Mýtus

*Cílem cvičení ásan je dokonalé provedení plné pozice.*

### Skutečnost

*V józe nejde o předvádění pozic. Jde o moudrý výběr vhodných pozic (protahení), které vám pomohou napravit současné svalové dysbalance. Důležité je protahovat se pouze tolik, kolik je pro tělo příjemné.*

Jednoduše řečeno, napínací reflex je ochranný mechanismus svalů. Pomáhá tělu udržovat rovnováhu a chrání ho před zraněním. Každé natažení svalů aktivuje napínací reflex, což znamená, že natažený sval se automaticky stáhne. Čím hlubší a silnější protažení, tím silnější kontrakce svalů. Tělo cítí, že tento násilný pohyb by mohl způsobit natržení svalů, proto se sval stáhne, aby se chránil před natržením. Kdybyste se však protahovali dál, ještě hlouběji, mohli byste překonat napínací reflex, a přivodit si tak bolestivé zranění.

Nyní se blíže podíváme na problémy, jež vznikají při nadměrném protahování svalů.

## Natržení svalů

Jestliže se protahujete příliš hluboko, vystavujete svaly ohromnému stresu, což vede až k jejich natržení. Natržení svalů může být pouze mikroskopické, nebo může být přetrženo jen několik vláken, případně dojde k úplnému přetržení celého svalů. V každém případě pocítíte určitou míru bolesti a pohmoždění. Příznaky se obvykle projeví až následující den. Tehdy vás však napadne, že bolest druhý den je dobrým znakem a že byste měli pokračovat v protahování, dokud bolest neustoupí. To je ale špatný nápad. Při nadměrném protahování svalů může dojít k jeho přetržení.

## Natažené šlachy a natržené vazy

Příliš hluboké protahování může vést k natažení šlach a natržení vazů.

Šlacha je tuhý proužek tkáně, který spojuje sval s kostí. Příkladem je Achillova šlacha, jež upíná lýtkové svaly

k patní kosti. Sáhnete si na Achillovu šlachu a všimněte si, jak je ve srovnání se samotným lýtkovým svalem tuhá. Při nadměrném protahování lýtkových svalů může dojít k natažení, či dokonce natržení svalu či Achillovy šlachy.

Vaz je tuhý proužek tkáně, jenž se táhne přes kloub a spojuje jednu kost s druhou. Vazy se táhnou přes všechny klouby v těle. Příkladem je přední zkřížený vaz (ACL), který spojuje kost stehenní a kost holenní v kolenu. Může dojít k natažení nebo natržení vazů.

Obě tato zranění vedou k narušení stability kloubu.

## **Oslabené svaly a dysfunkce kloubů**

Při nadměrném protahování svalů může dojít k jejich oslabení a také k dysfunkci (nestabilitě) kloubů. Příkladem je dysbalance mezi hamstringy na zadní straně stehů a čtyřhlavými stehenními svaly na přední straně stehem. Většina lidí má totiž dlouhé, přetažené a slabé hamstringy a zkrácené a silné kvadricepsy. Tyto nerovnováha může vést k naklonění pánve dopředu, což je pak příčinou nestability a bolesti křížokýčelního kloubu v dolní části zad.

## **Zánět**

Přepínání při strečinku vede k bolesti a zánětům měkkých tkání a kloubů. Mezi příznaky zánětu patří zarudnutí, otok, horkost a bolest. Příkladem je zánět Achillovy šlachy. Několik nejnovějších výzkumů naznačuje, že zánět není jen součástí problému, ale že je to ve skutečnosti reakce organismu na situaci, a tudíž součást procesu hojení. Ať tak či tak, zánět je příznakem problému.

## **Jak se správně protahovat**

- Před protahováním si zahřejte svaly. To znamená, že musíte zvýšit tělesnou teplotu alespoň o jeden stupeň. Pro zahřátí je vhodná aerobní činnost a rotace kloubů. Proces by měl trvat deset až patnáct minut. Zahřáté svaly se lépe protahují.
- Zjistěte si, které svaly jsou příliš dlouhé a které jsou příliš krátké. V obou případech vám mohou připadat napjaté. Ke svalovým skupinám, jež jsou obvykle příliš dlouhé, patří hamstringy na zadní straně stehů, adduktory kyčelního kloubu a mezilopatkové svaly. Naopak zkrácené jsou nejčastěji prsní svaly, bederní svaly a čtyřhlavé svaly stehenní.
- Pokud jsou svaly příliš zkrácené, musíte je prodloužit. Protahujte tyto svaly maximálně na pětasedmdesát procent svých možností. Svaly reagují lépe na protahování ve středním rozsahu než při maximálním protažení.

\* \* \*

## **KAPITOLA SEDMÁ**

### **BĚŽNÉ PŘÍZNAKY A POTÍŽE**

### **ZPŮSOBENÉ SVALOVÝMI**

### **DYSBALANCEMI**

### **– DOLNÍ POLOVINA TĚLA**

„Cílem jógy je vytrhnout kořeny všech nemocí; nesnaží se léčit pouze symptomy, tak jak to obvykle dělá lékařská věda.“

Svámi Višnu-devananda

Jak jsem se zmínil ve třetí kapitole, jóga byla původně spirituální systém, jehož cílem bylo nalezení Boha. Osm stupňů jógy poskytovalo vodítko k dosažení právě tohoto cíle. Z širšího úhlu pohledu bylo účelem jógy zklidnění mysli a pohodlné sezení při meditaci, jež měla vést k vnitřnímu poznání a poznání Boha.

Pokud jste někdy zkoušeli meditovat, jistě víte, že je to disciplína, která vyžaduje soustavné cvičení a odhodlání. Meditace může být značně složitá, pokud trpíte fyzickou bolestí. Jestliže vám fyzická bolest brání v meditaci, projeví se to v celém vašem bytí – jak na těle, tak na duchu.

O to důležitější je pak náprava neuromuskulárních potíží, jejichž příčinou jsou svalové dysbalance.

Ve své první knize *Live Pain-free without Drugs or Surgery (Život bez bolesti: Zbavte se chronické nemoci bez léků či operace, Eugenika, 2020)* jsem popsal postupy, které používám k léčení těchto běžných onemocnění:

- Migréna a bolesti hlavy způsobené napětím
- Poruchy temporomandibulárního kloubu
- Napětí a bolesti šíje
- Syndrom horní hrudní apertury
- Tenisový a oštěpařský loket
- Syndrom karpálního tunelu
- Bolesti dolní části zad
- Piriformis syndrom (ischias)
- Zranění středního menisku
- Plantární fasciitida a patní ostruha
- Fibromyalgie

V této kapitole si podrobně vysvětlíme nejčastější potíže, jež se vyskytují v dolní polovině těla, abyste lépe pochopili, jak vznikají a proč nám působí bolest.

U každého problému najdete také seznam nejčastějších příčin. Abyste se cítili lépe, musíte se zbavit nejen bolesti, ale také jejích příčin. Tento proces zahrnuje mimo jiné také změnu způsobu, jakým provádíte své každodenní činnosti, aby se bolest nevrátila. V tomto případě platí staré přísloví, jež praví: „Pokud stále děláš to, co jsi vždy dělal, budeš stále dostávat to, co jsi vždy dostával.“

V další kapitole vám nabídnu seznam jógových pozic, které vám pomohou napravit svalové dysbalance, jež jsou příčinou různých potíží v dolní polovině těla, a také seznam pozic, kterým byste se měli raději vyhýbat, pokud vás trápí některý z uvedených problémů. Vyberete-li si správné pozice pro svoji kondici, dosáhnete úžasných výsledků.

## **Bolest dolní části zad**

Dolní část zad je poměrně rozsáhlá oblast, kde se spojuje horní polovina těla a dolní polovina těla. Bolest v dolní části zad je obvykle důsledkem svalové nerovnováhy v oblasti beder a flexoru kyčelního kloubu. Napjaté svaly jsou

buď příliš dlouhé, nebo příliš krátké a táhnou či stlačují jiné struktury v této oblasti, což vede ke vzniku bolesti. Napjaté svaly také často narušují správnou polohu pánve a stabilitu páteře a/nebo působí problémy s meziobratlovými ploténkami. Bolest může vystřelovat i do horní části zad. Při individuální léčbě nejčastěji slýchám stížnosti právě na bolest dolní části zad. Téměř každý člověk alespoň jednou v životě trpěl bolestí dolní části zad.

### **Nejčastější příčiny bolesti dolní části zad**

Jednou z nejčastějších příčin svalové dysbalance v této oblasti je prostě vadné držení těla a/nebo nevhodná ergonomie.

Při sezení u stolu nebo v autě se nám kulatí záda.

Kvůli tomu vzniká silné napětí v dolní části zad a dochází k vychýlení pánve. Jestliže v této poloze setráváme velmi dlouho každý den, významně tím přispíváme ke vzniku bolesti.

Myslím si, že lidé by si mohli ušetřit nejméně polovinu bolesti, kdyby všichni seděli se správnou oporou. Při sezení na židli nebo v autě musíte mít rovná záda. Díky tomu se kosti (páteřní obratle) dostanou zpět do správné polohy a sníží se svalové napětí. Ve třinácté kapitole najdete návod, jak správně sedět u stolu, u počítače či v autě.

K bolesti zad přispívá řada každodenních návyků. Zde jsou ty nejběžnější, s nimiž jsem se během své praxe setkal:

- Dlouhodobé stání s vadným držením těla
- Dlouhodobé sezení v nesprávné poloze
- Jednostranná zátěž při sportu – zejména tenis a golf
- Zvedání těžkých předmětů
- Nevhodné cviky při cvičení jógy nebo pilates
- Jiné nevhodné cvičení, jež narušuje svalovou rovnováhu

### **Ischias**

Sedací nerv má několik výběžků, které vycházejí z míchy a rozbíhají se v oblasti dolní části zad. Některé z těchto výběžků procházejí hýžděmi a pokračují dolů přes celé nohy až do chodidel. Podráždění nebo stlačení sedacího nervu může způsobit bolest v dolní části zad či v oblasti hýždí a může vystřelovat až dále do nohou. Tomu se říká také *ústřel*. Pokud došlo ke stlačení nervu kvůli hruškovitému svalu, říká se tomu *piriformis syndrom*.

Příčinou piriformis syndromu a ústřelu je svalová nerovnováha kyčelních a hýžďových svalů.