|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [logo](https://www.celostnimedicina.cz/) |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Protáhněte si své tělo**

**28.03.2012**

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.vivantis.cz/soubory/prozdravi.cz/cm/cm_zena_joga.jpg | Čím je člověk starší, tím více začíná cítit, že jeho tělo nefunguje zcela automaticky. A nemusíte být ani v důchodu, aby pro vás každé ranní vstávání znamenalo malý boj o vlastní přežití. Abyste se mohli hýbat bez bolesti, je dobré provádět pravidelně cviky, které udrží vaše klouby v ideálním stavu. Přestože klouby stárnou jako celé tělo, pravidelným a rozumným zatížením prodloužíte jejich správné fungování. |

V lidském těle je kolem 300 kloubních spojení. Mnohá z nich denně namáháme a přes noc je naopak necháváme odpočinout. S přibývajícím věkem se však chrupavka, která je pro bezbolestný pohyb našeho těla velmi důležitá, přirozeně opotřebovává, a vzniká tak osteoartróza. Chrupavka ztrácí svou elasticitu a pevnost, v nejtěžším stádiu může pak docházet až k deformaci kloubů. Zprvu tyto problémy nepociťujeme. S postupným úbytkem chrupavky však bolestivost narůstá.

**Rizikové faktory pro vznik osteoartrózy**

* genetika
* obezita
* přetěžování kloubů, zejména u [sportovně velmi aktivních lidí](http://www.prozdravi.cz/sportovni-vyziva/)
* časté úrazy a jiná onemocnění kloubů

**Bojujte proti bolesti přirozeně**

Předejít osteoartróze a s ní spojeným bolestem můžete vhodnou pohybovou aktivitou. Ta posiluje svalstvo, které udržuje přiměřený rozsah pohybu a zabraňuje vzniku deformit. Navíc pohyb podporuje výživu vlastní kloubní chrupavky. „V případě rozvoje onemocnění je jednoznačně nejvhodnější pohybovou aktivitou jízda na kole, dále doporučujeme 30 minutové procházky jednou nebo dvakrát denně a plavání. Jde o nejšetrnější aktivity, při nichž se klouby nadměrně nepřetěžují,“ upozorňuje MUDr. Eduard Šťastný z ortopedické kliniky 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol.

**Jak pomoct kloubům dvojnásob**

Pravidelný a rozumný pohyb by se měl stát neoddělitelnou součástí vašeho životního stylu, pokud si chcete dlouho užívat bezbolestné chůze a dalších aktivit, které jsou pro vás zatím přirozené. Abyste svým kloubům dopřáli opravdu nejlepší možnou péči, je vhodné užívat doplňky stravy, které jsou určené právě k podpoře pohybového aparátu, zejména k výživě tolik potřebné chrupavky. „Obecně tyto přípravky nejčastěji obsahují glukosamin sulfát a chondroitin sulfát, které jsou nesmírně důležité pro metabolizmus chrupavčitých buněk,“ vysvětluje MUDr. Eduard Šťastný. Právě tyto dvě látky jsou součástí přípravku Proenzi, jehož efekt je navíc umocněn methyl sulfonyl metanem (MSM), který podporuje tvorbu kolagenu a tím správné utváření chrupavčité a kostní tkáně. Proenzi 3+ má zároveň do jisté míry i protizánětlivý účinek. Pokud jej budete používat podle doporučeného dávkování, nebudete muset užívat tolik léků proti bolesti a zánětu.

**Když na sebe nemáte hodinu denně**

Ať už se vám vstává bez obtíží nebo máte z každého rána už večer hrůzu, je dobré si pravidelně protáhnout tělo sérií cviků na povzbuzení pohybového aparátu. Minuty, věnované takovému cvičení, se vám později vrátí v čase, který byste jinak museli investovat například do zdlouhavé bolestivé chůze. Ještě než se ráno nastartujete, zkuste si několik cviků. Vybrali jsme jich pro vás jen pět.

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Uvolnění páteře** V lehu na břiše položte ruce do tzv. polohy "sfingy". Zvedejte trup do záklonu pomocí horních končetin, opírejte se přitom o předloktí. Nedělejte nic silově a pohyb vykonávejte velmi pomalu. Záklon provádějte na dlouhý nádech, s výdechem se vracejte do výchozí pozice. | https://www.vivantis.cz/soubory/prozdravi.cz/cm/cm_uvolneni_patere.jpg |
| **2. Uvolnění kolenních kloubů** Zaujměte polohu v lehu na břiše a ruce vložte pod čelo. Střídavě zakopávejte nohy tak, jako byste se chtěli patou dotknout hýždí. | |  |
| **3. Protažení šíjového svalstva** V lehu na zádech připažte ruce k tělu. S výdechem zvedněte hlavu a podívejte se na přitažené špičky nohou. Bradou se snažte dotknout klíční jamky. Současně přitahujte špičky. | |  |
| **4. Uvolnění kolenních a kyčelních kloubů** V lehu na zádech střídavě přitahujte k hrudníku pokrčené dolní končetiny. Přitažení nohy provádějte s výdechem. Opakujte na každou stranu 5x. | https://www.vivantis.cz/soubory/prozdravi.cz/cm/cm_uvolneni_kycelnich_kloubu.jpg |  |
| **5. Uvolnění obratlů** V lehu na zádech pokrčte nohy v kolenou a ruce upažte. Nadechněte se a s výdechem pokládejte kolena do stran, hlavu otáčejte na opačnou stranu. S nádechem se vrátíte a s dalším výdechem provedete pohyb opačným směrem. Opakujte 5x. | https://www.vivantis.cz/soubory/prozdravi.cz/cm/cm_uvolneni_obratlu.jpg |  |

Více informací na: <https://www.celostnimedicina.cz/protahnete-si-sve-telo.htm#ixzz4qbxfenBl>