

## Bechtěrev a Scheuermann

***Morbus Bechtěrev nebo také Bechtěrevova nemoc - ankylozující spondylitida, je nevléčitelné, progresivní revmatické onemocnění. Patří k zánětlivým onemocněním páteře a kloubů - nejčastěji kyčelních a ramenních.***

Páteř postupně tuhne a omezuje se její hybnost, zpravidla nejprve v oblasti bederní, později hrudní a krční. Zánětlivý proces často postihuje i úpony vazů a šlach.

Pohyblivost, zejména bederní páteře, může být omezena v jedné nebo více rovinách – předklon, záklon, úklon a rotace. Projevuje se omezením v každodenní všední činnosti – obtíže s oblékáním ponožek, zavazování bot, apod..

V oblasti hrudní páteře dochází ke snížení rozmezí mezi maximálním nádechem a maximálním výdechem, což je způsobeno reflektorickým spasmem zádového svalstva.

Mění se fyziologické zakřivení páteře. Zádové, zejména mezi lopatkové svaly mají z počátku zvýšený svalový tonus, později dochází k oslabení. Tendenci ke zkrácení a vytváření kontraktur mají v této oblasti zejména prsní svaly, horní část trapézového svalu, svaly břišní a hýžďové se oslabují. Pánev se dostává do nesprávného postavení a tím dochází také ke zkrácení svalů dolních končetin.

***Z těchto důvodů je nutné zajistit správný pohybový režim, který je potřeba dodržovat každý den.***

***Proč cvičit s pomůckou Daflex? S pomůckou DAFLEX je pohyb intenzivní a dochází k efektivnímu cvičení za kratší dobu. DAFLEX nás vede ke správnému a přesnému provedení cviku.***

DAFLEX a cvičení podle cíleného návodu pomáhá:

- na zlepšení pohyblivosti páteře a kloubů,
- protažení zkrácených svalů,
- posílení oslabených zádových svalů – hlavně mezi lopatkové, břišní a hýžďové,
- pomůže zaktivovat hluboký stabilizační systém,
- při tom zároveň zlepšit vitální kapacitu plic.

## Máš kulatá záda? Vnímáš svou kyfózu a zároveň lordózu?



Začni tímto cvikem. Protáhneš se do osy a vzpřímiš své držení těla.

**Popis č. 1 :** stoj vzpřímený, vlož své ruce do části pásu DAFLEX dlaněmi dolů do postranních průchodů. Vzpaž a budeš se vytahovat z pasu. Propínej prsty směrem nahoru. Lehce podsad' pánev.

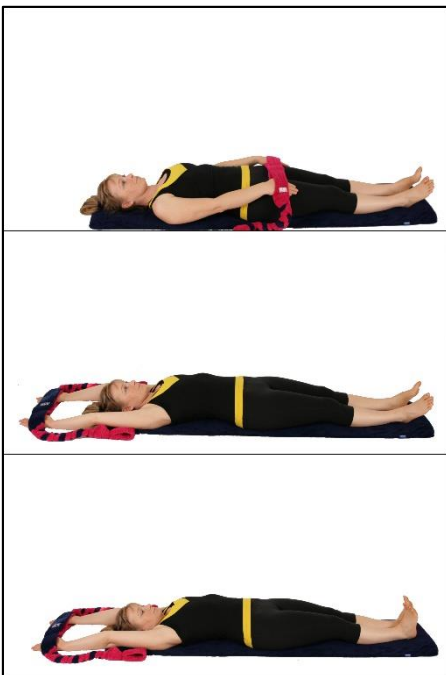
Nádech a s výdechem vytahuj trup z pasu a zároveň tlač přes DAFLEX malíkové hrany do stran. Stáhni lopatky a udrž podsazenou pánev.

Nechej ruce ve vzpažení – nádech. Výdech – vytahuj se z pasu a tlač malíkovou hranu doleva a doprava. A uvolni se.

**Vyzkoušej i tento cvik.** Nádech - s výdechem rotace trupu doleva. Výdrž – nádech – výdech rotace ještě více doleva. A vrať se zpět na střed. Nádech a cvik proved' doprava.

**Paže jsou stále ve vzpažení. Lokty nech pořád mírně pokrčené.**

## Pokračuj v leže. Protáhneš a prodýcháš celé tělo.



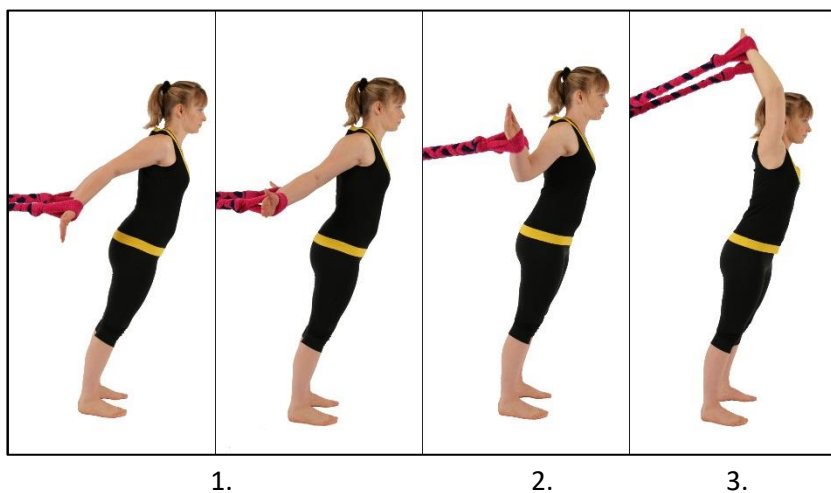
**Popis č. 2 :** lež na záda, DAFLEX zastrč do postranních průchodů dlaněmi dolů. Ruce podél těla - nádech. S výdechem dej ruce do vzpažení a zároveň tlač malíkovou hranou do DAFLEXu směrem ven. Lopatky k sobě. Nádech a s výdechem ruce opět tlač ven a vytáhni se do délky z pasu. Zároveň vytáhni paty směrem ven. Bedra tlač do podložky.

### **Při výdechu nezapomeň!**

Vytahuj se z pasu, s pocitem, že se chceš roztrhnout a zároveň vtahuj pupík k páteři. Toto je kouzlo štíhlého pasu a vyrovnání celé páteře.

## Můžeš ho mít i Ty, když budeš správně cvičit a protahovat prsní svaly

Začni s protažením zkrácených prsních svalů a protažením ramen. Stále udrž vzpřímení celého těla a podsazenou pánev.



**Popis:** převleč DAFLEX přes pevný plot, zábradlí nebo hrazdu.

1. Stoj vzpřímený, zápěstí dej do smyček a otevřené dlaně směřuj k hýždím a dopředu. Ruce lehce od sebe, podsad' pánev. Nádech a s výdechem celé zpevněné tělo lehce přenes dopředu. Lopatky přitáhni k sobě, páteři a dolů.
2. Udrž vzpřímení a podsazenou pánev. Nádech a s výdechem tělo opět lehce přenes dopředu. Lopatky k sobě.
3. Ruce vzpaž, dlaněmi dopředu, podsad' pánev. Nádech a s výdechem lehce celé tělo vzpřímené dopředu protáhni. Lopatky k sobě.

**Tyto cviky se používají na protažení a posílení celého těla. Využíváme přenosu těžiště dopředu i zpět do výchozí pozice. Při pohybu nezvedáme patu ani špičku. Několikrát opakuj pomalu pozice. Vnímej své tělo a měj každý pohyb pod kontrolou.**

## Máš pocit, že nohy, kolena, kyčle i bedra se ozývají stále častěji?

Stačí si sednout na židli a vzít si DAFLEX.



Protažení zkrácených svalů dolních končetin, je pro každého „zahradníka“ velmi důležité.

Posílení paží, zádových a břišních svalů je stejně důležité jako protažení.

**Popis:** sed na židli vzpřímený.

Neopírej se. Jednu nohu dej do prostředního průchodu v pásu DAFLEX.

Zápěstí dej do smyček, dlaněmi nahoru.

Ruce pokrč v loktech. Protáhni nohu.

Nádech a s výdechem natáhni ruce do tvaru velké V.

Nádech a s výdechem plynulým pohybem pokrč lokty a zvedni ruce i lokty na úroveň ramen.

Teď jsou dlaně dolů. Prsty protažené.

Nádech a s výdechem - ruce do upažení, dlaněmi nahoru, stáhni lopatky k páteři a dolů.

Po celou dobu máš natažené koleno, celá noha je uvolněná a zároveň propnutá.

Tyto cviky jsou jen základ pohybového plánu, na fyzickou kondici, ale i na psychickou pohodu.

**Podle vašich požadavků vytvoříme cvičební pohybový plán sestavený na míru jen pro vás. Nebo využijte nabídky individuálních programů s odbornou konzultací pro rozvinutí možnosti lépe a intenzivněji používat cvičební pomůcku DAFLEX.**