

# Máš pauzu? ... zacvič si!

Cvičení pro stomatologické pracovníky podle metody McKenzie

## Krční páteř

### Retrakce hlavy vsedě

#### Postup:

- Posadte se na židli
- Dívejte se vpřed a uvolněte se (A)
- Pohybuje se hlavou plynule dozadu, co nejdále jste schopni, až dosáhnete retrakční polohy, kdy je hlava úplně vzadu (B)
- Cvičení je účinnější, když přidáte jemný tlak (ukazovákem)
- 10x (3x denně)



### Extenze krku vsedě

#### Postup:

- Zopakujte cvik 1 a udrzte hlavu v retrakční poloze (A), nyní jste připraveni zahájit cvik 2
- Zaklánějte hlavu plynule dozadu, a bradu zvedejte mírně nahoru při pohledu na strop
- Nedovolte krční páteři, aby se při tomto pohybu pohybovala vpřed (B, C, D)
- 10X (3x denně)



## Hrudní páteř

#### Postup:

- Sedněte si na židli s pevným opěradlem, spojte si ruce (propleťte prsty) a dejte si je v týl, lokty přiblížte k sobě (A)
- Horní okraj opěradla mějte v takové výši hrudního obrátle, kde pociťujete bolest, a provádějte plynulý záklon přes opěradlo (B)
- Po provedení záklonu se plynule vraťte zpět
- 10x (3x denně)
- Cvik k léčbě bolesti v oblasti hrudní páteře (nejčastěji mezi lopatkami)



## Bederní páteř

### Extenze ve stoje

#### Postup:

- Postavte se zpřímá v mírném stoji rozkročném, ruce opřete o lopaty pánve, prsty směřují dolů (A)
- Ohněte trup v pase dozadu, co nejdále můžete, přičemž ruce používejte jako oporu
- Kolena udržujte propnutá (B), chybně (C)
- V této pozici setrvejte dvě sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy
- 10x (cvičte tak často, jak je možné)



### Protitotace

Pokud nesprávně pracujete v pozici s rotovanou páteří (A), tak proveďte cvik na protažení svalů směrem do protitotace (B).

#### Postup:

- Posadte se do správného sedu.
- Zkřížte ruce na prsou (nedotýkejte se rukavicemi oděvu z důvodu z hygienických důvodů)
- Otáčejte se směrem do protitotace (do opačné polohy, než v které pracujete) (B)
- Cvičte ho kdykoliv se přistihnete nebo jste nucena pracovat v pozici s rotací



## Prevence vzniku syndromu karpálního tunelu

### Postizometrická relaxace flexorů předloktí

#### Postup:

- Výchozí pozice – správně si sedněte a opřete si loket o stůl
- Proveďte maximální dorsální flexi zápěstí (A)
- Izometrická kontrakce flexorů - proti minimálnímu odporu zápěstí do palmární flexe (B), držte 15-20s
- Závěrečná relaxace - po 20 s proveďte hluboký nádech, povolte izometrickou kontrakci do dorsální flexe, vydechnete (C), čekejte na zvětšování rozsahu pohybu
- 3-4X na každou ruku (5x denně)

