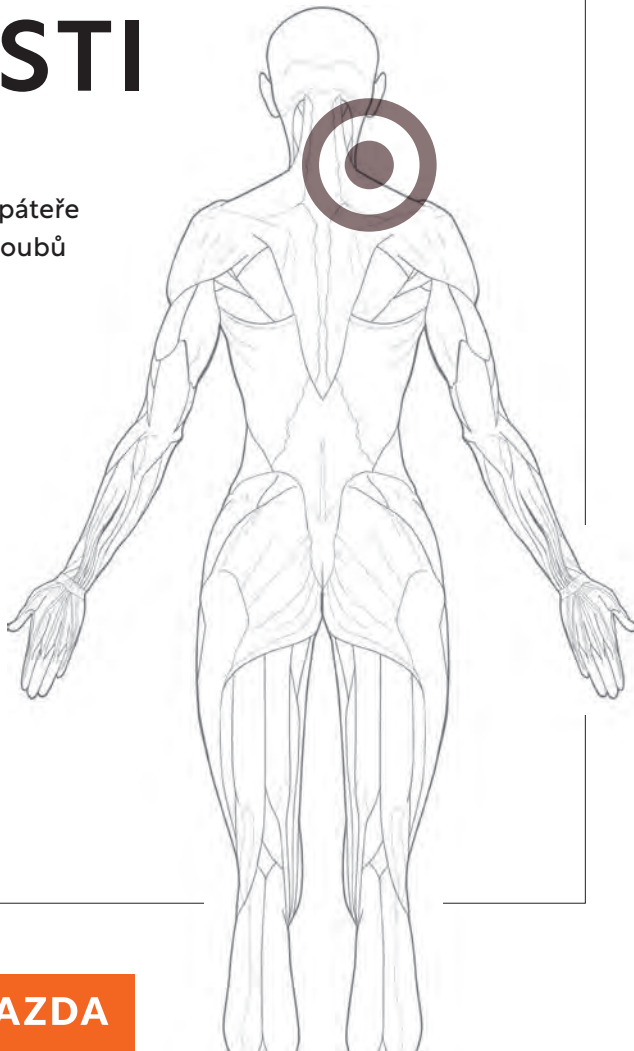


KRČNÍ PÁTEŘ

ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

Bolest a napětí v krční páteři
Cervikální syndrom | Poškození krční páteře
Výhřez ploténky | Zánět facetových kloubů
Whiplash syndrom | Torticollis
Ztuhlá šíje | Malpozice atlasu



SE CVIČENÍM PODLE METODY LIEBSCHER & BRACHT



KAZDA

KRČNÍ PÁTEŘ

ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

Bolest a napětí v krční páteři

Cervikální syndrom | Poškození krční páteře

Výhřez ploténky | Zánět facetových kloubů

Whiplash syndrom | Torticollis

Ztuhlá šíje | Malpozice atlasu

TEORIE

Neztrácejte naději!	5	Malpozice, zablokování a posun	38
KONEČNĚ ZASE BEZ BOLESTI	7	Obtíže v oblasti beder, pánve a kyčlí	40
Zaostřeno na šíji	8	Torticollis	41
Cervikální syndrom	9	Příčiny asymetrického držení hlavy	42
Varovná znamení	11	Co bolesti způsobuje?	45
Běžné léčebné postupy	12	Běžné léčebné metody	46
		Zbavte se bolesti navždy	46
Krční páteř	16	Jak se osvobodit od bolesti	47
Trocha anatomie	17	Léčba bolesti metodou	
Pohyb nás udržuje pružné	20	Liebscher & Bracht	48
		Náš příběh	50
Jak skutečně vzniká bolest krční páteře	21	Jak naše terapie funguje	51
„Neviditelný“ soupeř	22	Zdravou stravou proti bolesti	53
Vše začíná u držení těla	23	Jak jídlo souvisí	
Odkud se bere bolest?	25	se stavem naší šíje	54
Bolest není nutná	27	Méně je více	55
		Top 10: Nejlepší potraviny	
Diagnóza výhřez ploténky	29	pro život bez bolesti	57
Přetížená meziobratlová ploténka	30	Proč doporučujeme kvalitní	
Operace jako poslední		doplňky stravy?	59
východisko?	34		
Problémy s atlasem	36		
První dva krční obratle	36		

PRAXE

UZDRAVTE SI KRČNÍ PÁTEŘ SAMI 61

Tipy pro cvičení 62

Pomozte si sami 63

Naše cvičení je bezpečné 63

Jak si sestavit cvičební program 65

Vytvořte si vlastní rutinu 68

Proč doporučujeme speciální pomůcky 70

Lehká osteopresura 72

Rychlá pomoc při potížích 73

Jak lehkou osteopresuru provádět 74

Návody 77

Cviky na protažení a speciální posilování 82

K čemu cvičení slouží 83

Co je na našem cvičení zvláštního 84

Je dobré cvičit na obě strany? 84

Jak dlouho cvičit? 89

Návody 90

Fasciální masáž 107

Čím je fasciální masáž pomocí válce výjimečná? 108

Jak fasciální masáž provádět 110

Proč jsme vyvinuli fasciální válce a pomůcky na osteopresuru 111
Návody 114

Vize společnosti
Liebscher & Bracht 119
Rádi vás podpoříme! 121
Zdroje 122
Poznámky 124
Poděkování 126



HRUDNÍ KOST

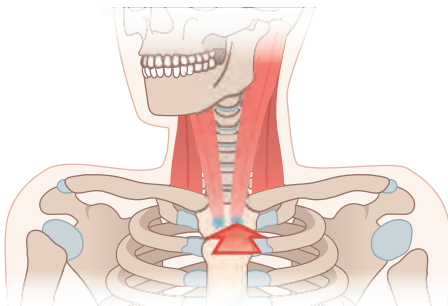
I když jsou body na hrudní kosti malé, účinek jejich ošetření osteopresurou je obrovský. Ovlivňují totiž sval, který se významně podílí na vadném držení krční páteře.

- **Čím masírovat?** Kulatou rukojetí se špičatým nebo kulatým nástavcem.
- **Jak najít správné místo?** Nejprve otočte hlavu mírně doprava a poté ji jemně zakloňte (1). Nyní můžete vidět šlachy v přední části krku. Chcete-li najít místo, na které byste měli zatlačit, prohmatejte levou rukou tuto šlachy, vedoucí podél hrudní kosti, a nahmatete místo, kde se spojuje s hrudní kostí. Jděte ještě o něco níže směrem k hrudníku a poté na toto místo přiložte nástavec.
- **Jak masírovat?** Tlačte na hrudní kost kolmo zepředu. Pro malou obměnu můžete také nástavec jemně natáčet do stran nebo nahoru. (2)
- Zopakujte na pravém okraji hrudní kosti.

1



2



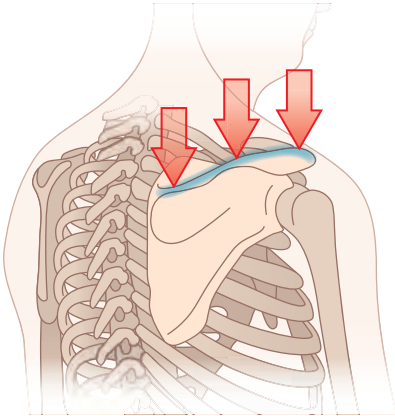
Tlačte kulatým nástavcem kolmo zepředu na daný bod na hrudní kosti.

HŘEBEN LOPATKY

V této vystupující části lopatkové kosti se hromadí velké množství napětí, které se významně podílí na tuhnutí šíje. Uvolněte ji, a pocítíte zřetelnou změnu.

- **Čím masírovat?** Kulatou rukojetí s plochým nebo kulatým nástavcem.
- **Jak najít správné místo?** Budete tlačít na místa podél tzv. hřebene lopatky, což je snadno nahmatatelný vyčnívající okraj kosti, který ucítíte, pokud shora zatlačíte na oblast krku a ramene (prakticky vám na něm zůstanou prsty). Hřeben se táhne od vnitřního okraje lopatky až k místu, kde se spojuje s klíční kostí, která probíhá podél přední části těla. Na tuto hranu musí být vyvíjen takový tlak, abyste cítili maximální intenzitu.
- Opřete si pravý loket o vnitřní stranu levého zápěstí a levou rukou uchopte pravou paži. Táhněte levou rukou pravý loket doleva, dokud prsty pravé ruky snadno nedosáhnete na hřeben levé lopatky.
- **Jak masírovat?** Setrvejte v této poloze, uchopte do pravé ruky rukojeť s nástavcem a přiložte jeho hrot na okraj hřebene lopatky tak, abyste zasáhli nejcitlivější místo. (1)
- Postupujte nástavcem po hřebeni lopatky zevnitř ven, na citlivých místech se vždy zastavte, dokud se napětí v nich nesníží.
- Poté celý postup zopakujte na druhé lopatce.

Plochým nebo kulatým nástavcem stlačujte místa podél hřebene lopatky.

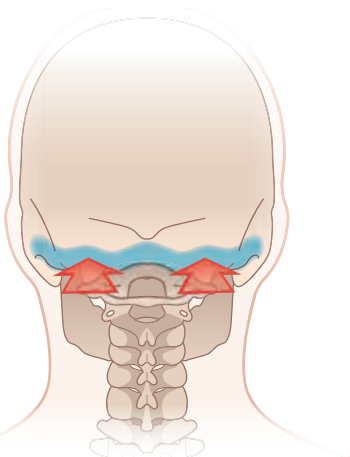


OKRAJ LEBKY

Na této kostní hraně se, stejně jako na hřebeni lopatkové kosti, hromadí velké svalové napětí, protože tudy probíhají téměř všechny přetížené krční svaly.

- **Čím masírovat?** Kulatou nebo kuželovitou rukojetí s plochým či kulatým nástavcem. Rukojeť uchopte oběma rukama, jak to vidíte na obrázku.
- **Jak najít správné místo?** Osteopresurou ošetřete body podél celého dolního okraje lebky. Okraj kosti snadno nahmatáte. Vede od snadno nahmatatelných okrajů kosti za ušima směrem ke středu zadní části hlavy těsně nad krkem. Potřebná místa najdete tak, že bude postupovat od týlu stále níž a níž, dokud nenarazíte na měkčí oblast. Odtud se opět vraťte kousek nahoru a nahmatejte ty nejcitlivější body. Vyvíjejte na ně tak silný tlak, abyste cítili maximální intenzitu. Tímto způsobem snížíte svalové napětí.
- **Jak masírovat?** Jakmile prsty obou rukou nahmatáte citlivé místo na okraji lebky, položte na ně nástavec. Úhel, pod kterým vyvíjíte na daný bod tlak, opět závisí na intenzitě bolesti. V zásadě však na lebeční kost tlačíte kolmo. (1)
- Procházejte postupně kousek po kousku celý okraj lebeční kosti kolem týlu, abyste odstranili nadměrné napětí.

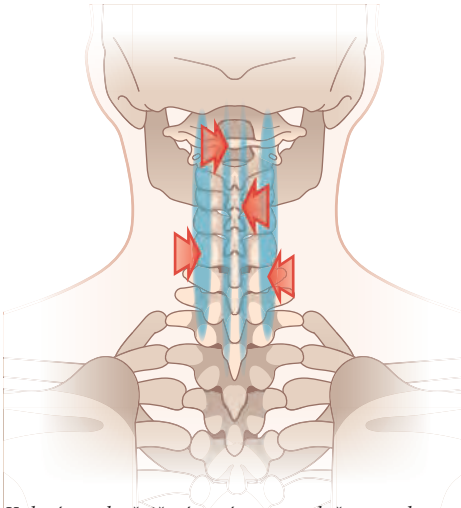
Plochým nebo kulatým nástavcem tlačte kolmo na body na linii lebeční kosti.



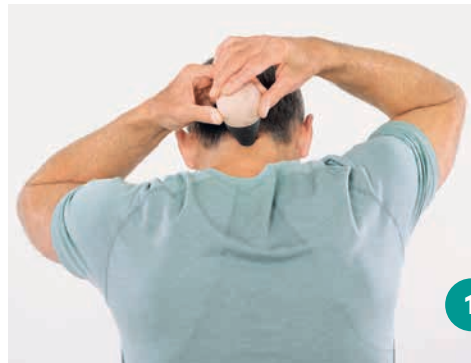
KRČNÍ PÁTEŘ

Krční páteř je u většiny lidí ohniskem napětí. Nespěchejte a krok za krokem postupně odstraňujte její ztuhlost. Určitě se vám to vyplatí!

- **Čím masírovat?** Kulatou nebo kuželovitou rukojetí s kulatým nebo špičatým nástavcem.
- **Kde přesně zatlačit?** Postupujte podél čtyř plochých linií: první dvě z nich odpovídají levé a pravé straně trnových výběžků na krčních obratlích. Další dvě linie jsou tvořeny kostními plochami mezi obratlovými klouby směřujícími dozadu. Tlačte na body na těchto čtyřech liniích, které se nacházejí podél sedmi krčních obratlů,
- **Jak masírovat?** Body po stranách trnových výběžků stlačujte zezadu, tlak vyvíjejte mírně šikmo ze strany. Nejlepší je začít u dolních výběžků a postupovat nahoru. Při ošetřování dolních krčních obratlů můžete mít hlavu skloněnou. U horních obratlů je v závislosti na stavu vašich krčních svalů pravděpodobně lepší držet hlavu vzpřímeně. Na zadní část těl obratlů mezi facetovými klouby byste měli stlačit zezadu, kolmo k ploše kostí. (1)



Kulatým nebo špičatým nástavcem tlačte zezadu pod mírně šikmým úhlem na strany trnových obratlových výběžků.



1



CVIKY NA PROTAŽENÍ A SPECIÁLNÍ POSILOVÁNÍ

Bolestmi šíje trpíme proto, že se v každodenním životě málo hýbeme a příliš dlouho sedíme, aniž bychom tuto jednostrannou zátěž aktivně kompenzovali. Biomechanickým důsledkem tohoto stavu je, že se svaly a fascie napínají, čím dál více ztrácejí svoji pružnost – což v těle vytváří příliš velké tahové síly. A to je hlavní příčinou bolesti a poškození šíje.

Kompenzací rozumíme odstranění hlavní příčiny reaktivního napětí v šíji, tj. opětovné prodloužení zkrácených břišních, hrudních a krčních svalů, které táhnou trup vpřed, a navrácení pružnosti do těchto míst. Jakmile je tato základní příčina bolesti odstraněna, může dojít ke snížení a normalizaci nadměrného napětí a bolest ustane.

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ

Existuje pouze jediný způsob, jak tento nežádoucí vývoj zastavit, zvrátit a síly působící na oblast krku opět uvést do normálního stavu: pravidelné protahování a uvolňování přetížených svalů a fascií. Stejně tak je třeba opět normalizovat napětí svalových vláken řízených mozkem. Obojího dosáhnete pomocí naší sestavy speciálních cviků. Součástí cvičení je pasivní strečink, izometrický silový trénink v koncové pozici, tj. v maximálním dosažitelném úhlu kloubu, a také aktivní strečink.

- Při pasivním protažení se jednoduše protahují svaly a fascie na trupu tak, aby se co nejrychleji odstranilo nadměrné napětí v oblasti šíje.
- Izometrické cvičení v podobě protitlaku posiluje svaly přesně v těch kloubních úhlech, kde jsou příliš slabé, a zlepšuje kontrolu v těchto polohách. Díky tomu se páteř i hlava opět dostávají během pohybu do nejlepší možné geometrie. Izometrické cvičení zároveň odstraňuje ze svalů tzv. spoušťové body (trigger pointy).
- Při aktivním protažení trénujeme nervy a mozek. Cvičení zajišťuje dobrou koordinaci mezi svaly, které se stahují, a svaly na opačné straně, které musí povolít. Tím se opět zlepšuje geometrie pohybu v dalších úhlech. Pouze aktivní kontrolou lze optimalizovat

pohybové programy v mozku pro ovládnutí svalů a instalovat nové svalové programy.

Cvičení, které vám představujeme od strany 90, posiluje svaly, jež jsou příliš slabé, a protahuje a uvolňuje svaly, které jsou zkrácené a stažené, zároveň navrácí kloubům jejich pohyblivost a zlepšuje kontrolu jejich pohybů. Na rozdíl od běžného silového tréninku nemá toto cvičení negativní vedlejší účinky, jako je zkrácení a tuhnutí svalů a fascií a zvyšování svalového napětí nad běžnou úroveň.

CO KE CVIČENÍ BUDETE POTŘEBOVAT?

- 10 až 15 minut času (podle toho, jakou část těla chcete protahovat) a klid.
- Podle toho, jaké varianty cviků chcete využít: místo na zemi s měkkou podložkou (karimatkou, kobercem, dekou), stěnu, o kterou se můžete opřít, židli nebo jiný kus sedacího nábytku.
- Náš popruh na cvičení, chránič zad a chránič krku nebo jiné alternativní pomůcky (viz strana 70 a dále).

KONEČNĚ BEZ BOLESTI



Roland Liebscher-Bracht a doktorka Petra Brachtová se už více než 30 let věnují výzkumu pohybového aparátu a terapeutické praxi a podařilo se jim vyvinout zcela novou a jedinečnou účinnou metodu proti bolesti.

V této knize se dozvíte:

- jaké jsou skutečné příčiny bolesti krční páteře a nesprávného postavení atlasu, proč dochází ke ztuhnutí šíje a proč vám klasická medicína většinou dlouhodobě nedokáže pomoci.
- proč máte reálnou šanci zbavit se problémů s krční páteří přirozenou cestou.
- jak se můžete sami účinně léčit pomocí speciálně vyvinutého cvičebního programu, který se skládá z lehké osteopresury, protahovacích a posilovacích cviků a fasciální masáže.
- jak se můžete okamžitě zbavit akutních problémů s krční páteří a mít trvale uvolněnou a pružnou šíji.

www.knihkazda.cz

ISBN 978-80-7670-148-9



9 788076 701489