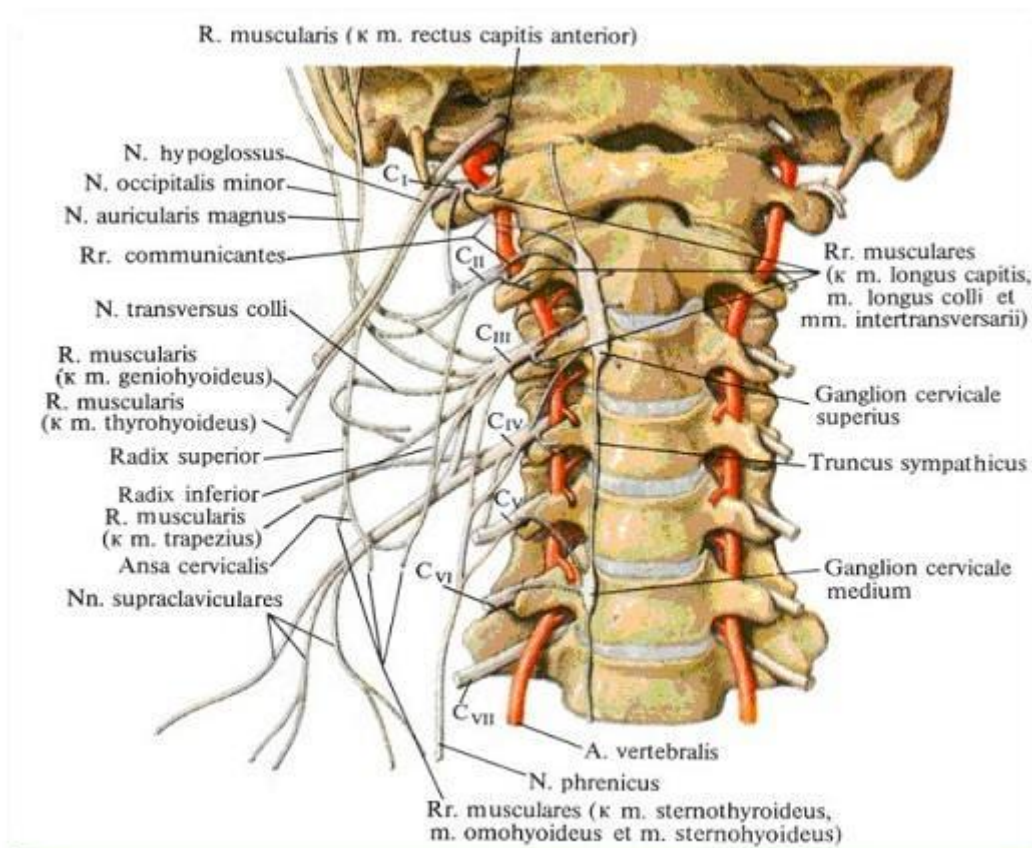


## UVOLNĚNÍ KRČNÍ PÁTEŘE JE DŮLEŽITÉ

---

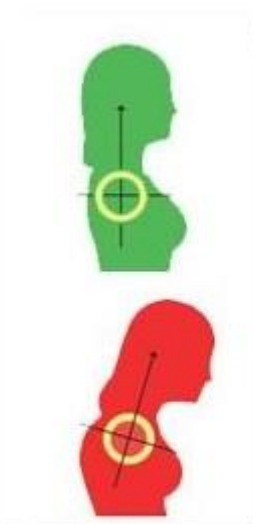




Ubývá lidí, kteří mají správné držení těla a kteří správně „nosí hlavu“. Proto jsme začali nácvik správného držení těla právě od hlavy, od uvolnění krční páteře.

**Problémy s krční páteří** mají své kořeny už v dětství, nejsou to jen úrazy, ale také nedostatek pohybu, minerálů, špatné sezení v lavicích atd.

*Dlouhé vysedávání nad učením a hlavně u počítače,  
později totéž v sedavém zaměstnání,  
nedbalé*



*držení těla, stresové situace atd. zanechaly na naší páteři, včetně té krční, viditelné a bohužel i citelné stopy.*

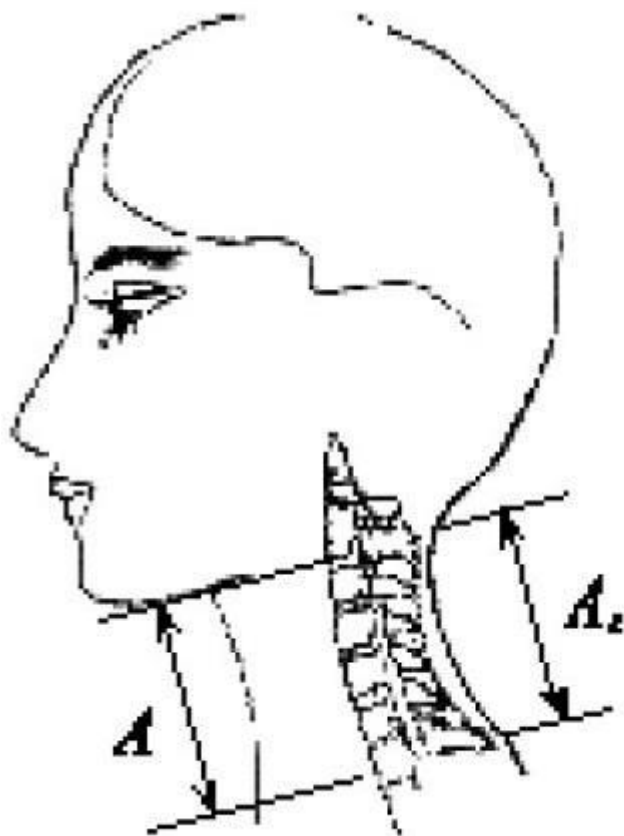
Možná, že vás opět překvapíme tvrzením, že **šíjové svalstvo a postavení obratlů neproměňuje pouze naši tvář, ale je odpovědné i za stav emocionální přímo ovlivňovaný napětím a činností mimických svalů** (jak jsme upozornili dříve), ale i stavem všech základních svalových skupin.

Chceme-li se zbavovat obličejových nedostatků, musíme nejprve napravit zdeformovanou krční páteř, protože souvisí s obličejovým skeletem, ale také s krevním zásobováním hlavy, s mozkem, s vnitřním a středním uchem a sympatickým nervovým systémem.

Nikdo jistě nepochybuje o tom, že správná poloha šíjové páteře je nezbytně nutná.

**Výška krku by měla být u dospělého člověka asi 9 cm po celém obvodu.**

Zkuste si změřit svůj krk, budete asi překvapeni, jak je zdeformovaný. Nejlépe nás o jeho stavu přesvědčí 7., poslední krční obratel; většinou je vystouplý a tvoří na začátku **zad bolestivý hrbol**. Dalších 6 obratlů není obvykle pouze v mírném prohnutí, ale je vpáčeno dovnitř krku, čímž se jeho délka zkracuje, svalstvo na něm spazmuje a kůže se skládá do záhybů, vrásek, rýh, nevzhledných laloků a podbradků.



Z odborné literatury lze vyčíst, jak důležitá je přirozená, nedeformovaná poloha jednotlivých obratlů pro to, aby nedocházelo k závažným zdravotním problémům.



Každý obratel má svůj tvar i určení, propojuje se s různými tkáněmi (orgány) a jejich deformace a blokády se demonstrují jako velmi nepříjemné patologické stavy i bolesti. Pro zajímavost citujeme stručné poznámky k jednotlivým krčním obratlům, abychom vás přesvědčili o tom, jak je důležité věnovat této části těla patřičnou pozornost, event. že můžeme některé už pocíťované změny zmírnit anebo je odstranit uvolňováním krčních svalů (vytahováním krku):

- **C1** - narušení nosiče způsobuje bolesti hlavy, nervozitu, nespavost, vysoký krevní tlak, tinitus (zvonění v uších), špatné zásobování hlavy krví, závratě.
- **C2** – čepovec je propojen se zrakovými a sluchovými nervy, s dutinami, se spánkovou a čelní kostí, jazykem - poruchy vyvolávají potíže s dutinami, alergie, omdlévání, oční vady (šilhavost, i slepotu), bolesti uší.
- **C3** – je propojen s tvářemi, ušními boltci, obličejovým skeletem, se zuby a trojklaným nervem – neuralgie, akné, ekzém.
- **C4** – nos, ústa, rty, Eustachova trubice - senná rýma, zhoršený sluch až jeho ztráta.
- **C5** – s hrtanem, hlasivkami, krčními žlázami, blokáda způsobuje záněty hrtanu, bolesti krku, angíny, trvalý chrapot.
- **C6** – spojen se svaly krku, s rameny, s mandlemi – ztuhlý krk, bolesti paží, suchý kašel a záněty mandlí.
- **C7** – se štítnou žlázou a s lokty. Jeho blokáda způsobuje časté nachlazení a problémy se štítnou žlázou, která ovlivňuje mnoho funkcí v těle. Poškození se projevuje únavou, zimomřivostí, zácpou, depresemi, přibýváním na váze, bolestmi kloubů, srdečními a cévními poruchami, vyšším cholesterolem a neplodností.

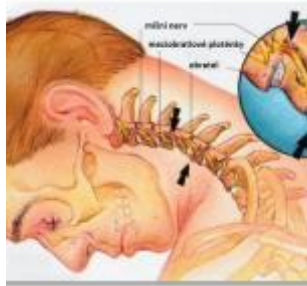
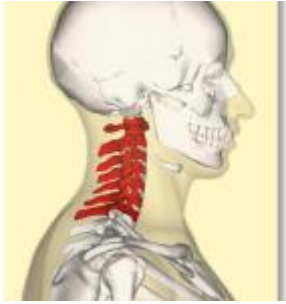
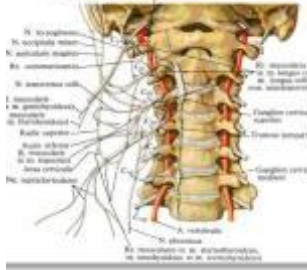


Fig. Mandibular division of the trigeminal nerve



**Tak co tomu říkáte?**

**Stojí za to, věnovat své šíji trochu pozornosti?**

**Nacvičit její správné držení?**

**Nepřipustit, aby se deformovala a způsobovala nám bolest a brala dobrou náladu a  
hyzdila náš vzhled?**



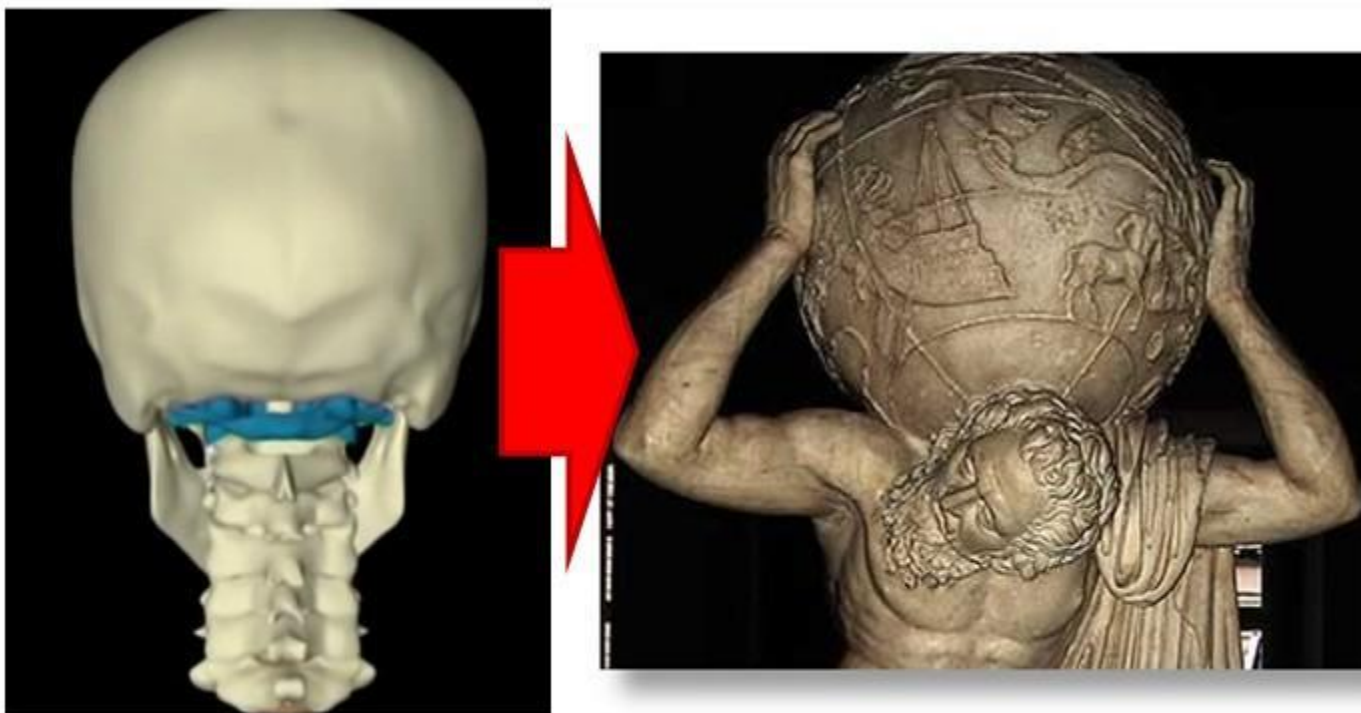
## Denně praktikovat cviky na krční páteř?

Ano a ještě jednou ano: svou krční páteř bychom měli mít rádi a starat se o ni denně.

**Krk je velmi zranitelný!** Jen si to představte: na tak malé oblasti se koncentruje tolik důležitých orgánů, a dokonce i nejmenší poškození krční páteře je skutečnou hrozbou pro život sám! O tom, jak [je důležité pro zdraví a krásu uvolnění krku](#), už jsme psali, a dnes v tom budeme pokračovat.

### Pro upřesnění.

Náš krk tvoří sedm obratlů, **první se jmenuje Atlas**. Má k tomu dobrý důvod: připojením k týlní kosti drží lebku jako mytický titán. (O něm si budeme povídat příště).



Bezpočetné svalové a vazivové tkáňové vrstvy, propletené jako liány v džungli, tvoří dutinu, ve které je prostor pro *hrtan a průdušnice, štítnou žlázu a příštítná tělíska, hltan a začátek jícnu*. Oblastmi krku procházejí také *mícha, velké tepny* (včetně obratlových a krkavice), nervové kořeny a kmeny nesoucí *reflexní spojení s rukama, srdcem, plicemi*. Zde je celá síť lymfatických cév a uzlin. "**Strategický objekt**"!

Je třeba připomenout, jak vynikající je **práce krčních svalů**: pomáhají čelisti žvýkat potravu, jiné umožňují kývat a otáčet hlavou do různých směrů, a další umožňují pohyb rameny.

Časem (obvykle po 40 letech) se v meziobratlových ploténkách krku vyskytnou změny.

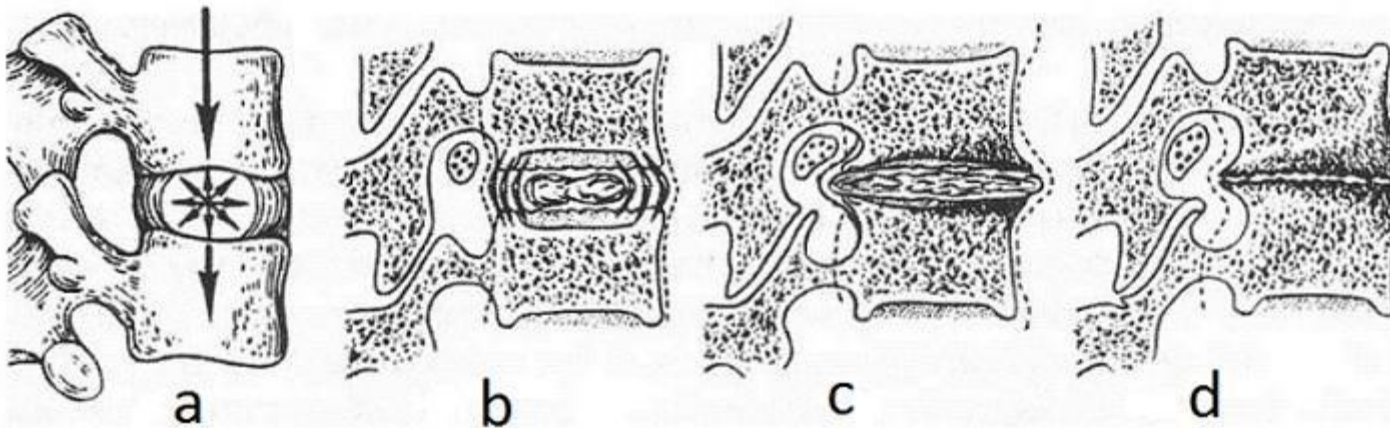
**Je váš krk Ok?** Pomůže vám to zjistit jednoduchý test:



- Pomalu nakloňte hlavu dopředu, snažte se dotknout bradou hrudníku. Pak stejně tak pomalu zakloňte hlavu dozadu.
- Nakloňte hlavu doleva, pak doprava a snažte se dotknout uchem ramena.
- Otočte hlavu o 90 stupňů doleva a doprava.
- Pomalu otočte hlavu na stranu a zkuste se podívat za záda.

**Snadno jste splnili úkoly testu? Fajn, krk je v naprostém pořádku!**

Anebo máte pocity bolesti, nepohodlí? Pak se u vás s největší pravděpodobností začne rozvíjet krční osteochondróza ( po bolestech v lumbosakrální oblasti - týkající se bederní páteře a křížové kosti - je na druhém místě mezi onemocněními páteře). Dokonce i malá, ale pravidelná a dlouhodobá statická námaha krčních svalů narušuje krevní oběh, důsledkem je nerovnoměrné zatížení meziobratlových kloubů. To zase vede k **dehydrataci a ztenčení chrupavky meziobratlových plotének**, které jsou jako přírodní destičky, tlumiče (ve zdravém stavu neumožní hornímu obratli příliš velký tlak na nižší obratel). A pak - okraje obratle jsou čím dál blíží (často jsou tvořeny nárůsty), místo výstupu kořenů nervu se zužuje a - bum! - divoká bolest.



a) zdravý spoj b) počáteční změny c) pokročilé změny

d) deformace

Není překvapující uhodnout, že krk je „slabé místo“ ***kosmetiček, šiček, soustružníků, projektantů, inženýrů, účetních, programátorů, řidičů, editorů a fanoušků čtení vleže, u oběda nebo televizních maniaků.*** Tím, že jsou po dlouhou dobu v poloze se skloněnou hlavou fixovanou napjatými svaly, „zadělávají si“ na krční osteochondrózu.

Zároveň trpí vertebrální (krční) tepny, které zásobují krví takové důležité struktury v mozku, jako je hypotalamus, mozeček atd. Postupně krk „zaplavuje“ tuk v místech 6., 7. obratle a trapézového svalu, což značně omezuje jeho pohyblivost. A tady už musíme přes silné bolesti nosit hlavu jako křišťálovou vázu, lehce se dostáváme do deprese, jsme citlivé na změnu počasí. Seznam je dlouhý – řešení jedno - **naučit se uvolňovat svaly krku a pletence ramenního.**

**Cviky na krční páteř**



(Vybrali jsme pro vás cviky, které můžete provádět v zaměstnání, ve volných chvílích kdekoliv)

- - Zhluboka se nadechněte, tlačte rukou na čelo, překonávejte odpor napínáním svalů na krku. Spusťte ruku a relaxujte s hlavou na hrudi.
- - Nadechněte se, semknutými zápěstími zatlačte na zadní části hlavy, tlačte proti odporu rukou. Spusťte ruce, uvolněte se.
- - Nadechněte se, tlačte dlaní na spánek, proti odporu hlavy, pak maximálně uvolněte svaly šíje a ramen. Totéž - druhou rukou. Opakujte každé cvičení 3krát po 7 sekund.
- - Hlavu a ramena držte rovně. Pomalu otočte hlavu na stranu, jak je to jen možné - 5krát na každou stranu.
- - Hlavu skloňte k hrudi. Uvolněte svaly krku. Zkuste bradou masírovat klíční kosti postupně se zvyšujícím rozsahem pohybu (10krát)
- - Zakloňte hlavu. Svaly obličeje a krku uvolněte. Zkuste stejně masírovat zadní spodní část krku (10krát).
- - Ramena uvolněte a spusťte. Temenem táhněte nahoru, jak je to možné, jako byste natahovali krční obrate. Současně s malou amplitudou otáčejte hlavou doleva a doprava (5krát).

**Upozornění 1.** Cvičení se provádí vsedě nebo vestoje, ráno a několikrát během pracovního dne. Nebud'te líní, celý komplex bude trvat 5 až 7 minut, ale váš krk bude jistější a bude lépe držet vaši hlavu.

**Upozornění 2.** Cvičte komfortně, nesnažte se za každou cenu a přes bolest vykonávat cviky, pracujte postupně.

**Upozornění 3.** Provádět intenzivní kruhové rotační pohyby hlavy bez porady s lékařem není možné - to může vést k poranění krku.

*(Dovolím si poznámku. Často pozoruji na procházce parkem cvičení různých amatérských skupin, kde jsou takové rotační pohyby na denním pořádku, navíc cvičitelé povzbuzují své svěřence k rychlejším pohybům. Stejně je to s rychlými rotacemi celé páteře. **Jak to, že základy fyziologie nejsou pro ně směrodatné?!** Pouze jemný a uvědomělý pohyb u nepřipravených jedinců! Sledování pocitů a ne okřik – dělej! dělej! Co tak Hippokratova přísaha – neublížuj – platí pro všechny, i pro ty, kdož se rozhodli pro sport ke zdraví!)*



Není náhodou, že krk prozrazuje věk.

Na něm se dříve než na obličeji objevují vrásky, svěšuje se kůže – stává se ochablou a s různými defekty. **Proč? Přední sval krku (Platysma) málo funguje! A my už jsme poučené – co nepracuje, to atrofuje. O tom příště.** Ale bez ohledu na to, jaký je váš krk - labutí nebo krátký, slabý či silný – **je pro vás jediný.** Pospěšte si, abyste se o ně postarali! Od jeho stavu - mobility, flexibility, pružnosti - v konečném důsledku závisí to, jak se bude dařit vaší hlavě.

**Podělte se o tuto informaci se svými přáteli.**