

# OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA

# ŠKOLA REHABILITACE



## Automobil vs. bolesti zad (9. část)

NESPRÁVNÉ SEZENÍ NENÍ SPOJOVÁNO JENOM S POČÍTAČEM ČI TELEVIZÍ. NESMÍME ZAPOMENOUT NA CESTOVÁNÍ! OSOBNÍ AUTOMOBIL JE JEDEN Z NEJPOUŽÍVANĚJŠÍCH PROSTŘEDKŮ NA PŘEPRAVU. MNOZÍ Z NÁS STRÁVÍME V AUTĚ HODINY, DNY, TÝDNY DOKONCE I MĚSÍCE.

Cesta z Brna do Prahy nám zabere v průměru 2,2 hodiny. Někdy ale postačí malá nehoda a máme půldenní výlet, u kterého můžeme utužovat vztahy s ostatními řidiči. Doba strávená v autě není závislá na vzdálenosti, kterou jsme ujeli. Základní a **nejdůležitější vlastností autosedačky je bezpečnost.**

- *Správné sezení je důležité, ale prioritou je bezpečnost jízdy.*

V případě, že si uložíte autosedačku do tvaru, který je vhodný pro kancelářskou židli, může nastat situace, že skončíte na přední kapotě auta dříve, než se vám zaktivizuje airbag.

Asi největším negativem sezení v autě je vynucená poloha, z které nemůžete moc utéct. I když mluvíme o sezení, **není sezení jako sezení.** V autě sedíme se zvýšeným prohnutím celé páteře, ruce držíme na volantu (tedy výš, než u sezení za klávesnici počítače), což automaticky způsobuje zvýšené napětí svalů ramen a šije a nohy jsou často v napětí z důvodu manipulace s pedálem. Nároky na sezení v autě jsou tudíž podstatně vyšší, než u sezení na židli. Mezi další neméně důležité vlivy patří celková koordinace těla, hlavy a očí u řízení, psychické napětí u jízdy a vnější vlivy, které se u jízdy přenášejí na řidiče – otřesy, nárazy, vibrace, změny těžiště těla např. u zatáčení a u některých dálnic taky intenzivní „poskakování za jízdy“.

Mezi nejčastější negativa, která způsobuje sezení v autě, patří otoky nohou, strnulost svalů páteře, bolest šije, únava očí způsobující bolest hlavy a zvýšené psychické napětí. Tato negativa se nedají úplně odstranit, ale je možné je do veliké míry omezit nebo kompenzovat. Největší rizikovou skupinou jsou hlavně řidiči z povolání.

- *Řízení automobilu způsobuje bolesti pohybového aparátu a zvýšené psychické napětí.*

Tyto potíže podmiňují vnější vlivy, které působí na člověka u jízdy. A jak můžeme tato negativa **odstranit nebo minimalizovat**? Způsob, jak ovlivnit sezení v autosedačce, můžeme rozdělit do 3 následujících kategorií.

### Interiér automobilu

Jeden pán jednou pravil. „Nejdůležitější část počítače je obrazovka, na ní se nesmí šetřit!“ Na otázku, proč, se ptá: „Koukáte u práce na procesor, hezkou klávesnici nebo monitor?“ Interiér je neoddelitelnou součástí auta.

- *V případě, že uvažujete o koupi nového automobilu, nezapomeňte na variabilitu interiéru.*

Velice důležitou úlohu má právě u lidí, kteří z objektivního důvodu potřebují „individuální přístup“. Posazení a velikost autosedačky je standardizovaná na průměrnou velikost Evropana. Co ale v případě, když máte 2 metry nebo stěží 1,5 metru? A co v případě, že vaše váha je přes 120 kg? Ve všech případech se do automobilu skoro určitě dostanete, ale do jaké míry je jízda pro řidiče komfortní?

Už v základní výbavě automobilky nabízejí **variabilitu interiéru** – umístění volantu a sedačky (ne jenom předozadně, ale i výškové nastavení volantu či sedačky), její bederní opěrky nebo opěrky u pravé ruky. V případě absence bederní opěrky je možné kompenzovat např. pomocí overballu (malý nafukovací míček), který nafoukneme na 2-3 cm a uložíme ho v dolní části zad. Bederní opěrkou nebo overballem pomůžeme páteři zachovat její fyziologické postavení.

Správné postavení páteře určitě nedocílíme nastavením uhlu mezi sedadlem a zádovou opěrkou na 90°. U dlouhé, nudné jízdy vám taky ulehčí cestování zařízení jménem tempomat.

- *Otázka bezpečnosti jízdy u užívání tempomatu je relativní, otázka relaxace svalů dolních končetin u nepoužívání pedálů je bez delších diskuzí.*

Vhodná je taky nastavitelná opěrka u pravého předloktí, která svým ideálním postavením napomáhá relaxaci svalům šije a ramennímu pletenci. V případě, že máte potíže s nastupováním nebo vystupováním z auta, je vhodnější automobil s výše posazenou karosérií. Lidé, kteří jsou vyššího věku nebo např. vlastní totální endoprotézu, automobil s vysoko posazenou autosedačkou určitě uvítají.

### **Správné sezení u volantu**

Asi nejdůležitějším kritériem předcházení bolestí pohybového aparátu u řízení automobilu je správné sezení. U jízdy je sezení alfa a omega. I v hodně velkém a luxusním autě vás budou záda bolet v případě, že se za volant posadíte do polohy závodníka. U sezení se musíte cítit pohodlně, stabilně, bezpečně a zároveň byste měli být schopni dosáhnout na pedály, volant a další ovládací prvky bez natahování nohou a rukou. Zkusíme krátký manuál, jak na to (viz obrázek).



- 1) Když se posadíte na autosedačku, přitlačte dolní část páteře (kříž) o opěradlo sedadla. To znamená, že záda se dotýkají opěradla od oblasti pánve až po horní část páteře.
- 2) Chyťte se za volant oběma rukama. Dlaně svírají horní části volantu (dle ciferníku hodinek na 2 a 10). Ramena držíme uvolněně, lokty nám volně padají směrem k zemi.
- 3) Sedadlo si přisuneme (nebo odsuneme) do takové vzdálenosti, u které jsou loketní klouby přibližně v 30°, tedy v mírném pokrčení. Nohy jsou povětšinou automaticky v ideálním pokrčení. U sešlápnutí pedálu musí být koleno v mírném pokrčení.
- 4) Úhel sedáku a opěrky je cca v 80°, tedy v mírném záklonu.
- 5) Hlavovou opěrku si zvyšte na úroveň horní části hlavy. Pokud je to možné, nakloňte ji tak, aby se dotýkala zadní části hlavy nebo její vzdálenost nebyla větší než 2 cm.

### Prevence bolestí pohybového aparátu

A jsme opět u prevence aneb pár chytrých rad. Nesaďte v autě delší dobu než 2 hodiny. U cestování autobusem se projděte alespoň na 2 minuty při každé pauze. U delší jízdy si dělejte přestávku, která potrvá nejméně 10 minut.

- *Odskočte si na toaletu, na kávu, umyjte si sklo, projděte se a prodýchejte se.*

A pokud vám záleží na zdraví, udělejte si malé cvičení. Jakékoliv cvičení je dobré cvičení. Jenom jedna zásada – **vyhýbejte se předklonu** páteře. Páteř je v autě po celou dobu v prohnutí, není důvod to ještě víc podporovat. Naopak, udělejte raději pár záklonů páteře.

Jízda autem je jeden z nejpoužívanějších způsobů dopravy. Správným sezením a nastavením sedadla můžete jednoduše předcházet úplně zbytečným problémům, které můžou nastat i po krátké jízdě. Nepodceňujte ani průvan u otevřeného okna, který vám může způsobit např. obrnu lícního nervu, nebo účinek klimatizace na lidský organizmus za horka. A jednoduché cvičení u jízdy v autobuse nebo ve vlaku vám zpříjemní cestování a pomůže vašemu zdraví. Přejeme vám pohodové kilometry bez bolestí zad ne jenom za volantem automobilu

Více se o naší Škole rehabilitace dočtete ve své VITAKARTĚ ONLINE

**Doporučené cviky (příloha 9. části):**

1. Sedíme vzpřímeně, záda se nedotýkají opěrky, brada mírně zasunuta „šuplíkem“ k šíji. Ruce držíme v 90° těsně u těla, lokty se trupu nedotýkají. Dlaně vložené do konstrukce volantu držíme palcem směrem nahoru. Hřbetem dlaně mírně tlačíme do volantu a současně tlačíme ramena a lopatky směrem dolů. Chyby: prohnutí v bedrech, lokty nedržíme těsně u trupu, předsun brady, výrazné propnutí hrudní páteře.



2. Ruce položíme na dveře tak, aby úhel trupu a dolních končetin svíral cca 90° (u výrazně zkrácených stehenních svalů vhodný větší uhel). Hlava je v prodlužení páteře. V této poloze se nadechujeme do horní části hrudníku a současně vytlačíme horní hrudní páteř směrem nahoru. U výdechu se snažíme naopak protlačit hrudník směrem dolů a krční páteř protahujeme do délky. Chyby: záklon nebo předklon hlavy, pokrčená kolena, prohnutí bederní páteře. Upozornění: cvičení není vhodné u bolestivých ramen.

