

CHRAŇ SI ZÁDA PŘI MANIPULACI S BŘEMENY

Manipulace s břemeny



SPRÁVNÉ ZVEDÁNÍ BŘEMEN

- nohy lehce od sebe, nakroč ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrč a zpevni
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno drž co nejblíže trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



TAK NE!

nezvedej břemena zády
a daleko od trupu

SPRÁVNÉ OTÁČENÍ S BŘEMENEM

otáčej se pomocí chodidel a kyčlí
(přešlapováním)



NESPRÁVNÉ OTÁČENÍ

neotáčej se trupem



Protažení a relaxace

UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ HORNÍCH KONČETIN (HK)



kroužení rameny



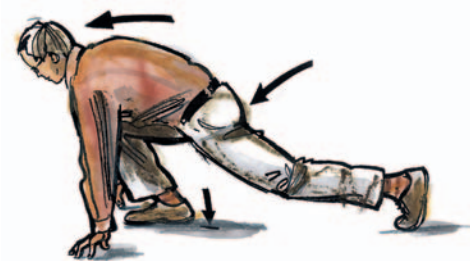
protažení ohybačů ruky
prsty směřují dozadu, tah na přední
straně HK, výdrž 3–5 sec



protřepání ramen,
paží i zápěstí



pánev posuň dopředu,
noha stále natažená
výdrž 3–5 sec



protažení zadní strany DK a zad
výdrž 3–5 sec

UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ ZAD



protažení v podřepu



přitažení jednoho či dvou kolen k břichu, výdrž 3–5 sec



rotační cvik s pokrčenými DK – hlava se vždy otáčí na opačnou stranu než kolena



poklepání zad pěstmi
(dlaněmi) rukou
ve dvojici

Doporučujeme

- dbej pravidelně o svou fyzickou kondici
- průběžně posiluj zejména břišní a zádové svalstvo
- cviky prováděj pomalu a plynule, necvič cviky, které vyvolávají bolest
- před zvednutím břemene zvaž své možnosti a způsob manipulace
- při manipulaci se vyvaruj prudkých a náhlých pohybů
- dle možnosti a zdravotního stavu použij některé pomůcky (popruhy na nošení, rukavice, bezpečné, neklouzavé a pevné boty, bederní pás aj).



Autorky: MUDr. Sylva Gilbertová, CSc, Doc. Paed. Dagmar Pavlů, CSc
Recenze: Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc
Kresby: Doc. Paed. Bronislav Kračmar, CSc
Grafická úprava: Michal Janus, Graphis, Liberec
Odpovědná redaktorka: Renata Beranová
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Vytiskl GEOPRINT, s. r. o., Krajinská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2006
© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNÉ