

# Cvičení pro stomatologické pracovníky podle metody McKenzie

## Krční páteř

### Retrakce hlavy vsedě

Postup:

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



### Extenze krku vsedě

Postup:

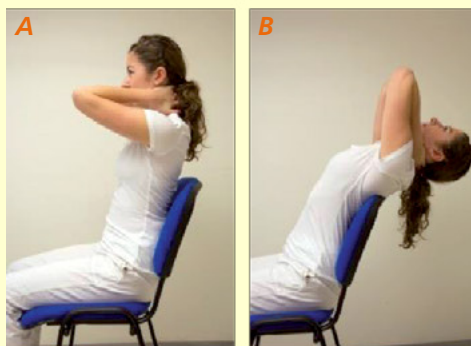
- Zopakujte cvik 1 a udrzte hlavu v retrakční poloze (A), nyní jste připraveni zahájit cvik 2
- Zaklánějte hlavu plynule dozadu, a bradu zvedejte mírně nahoru při pohledu na strop
- Nedovoľte krční páteři, aby se při tomto pohybu pohybovala vpřed (B, C, D)
- 10x (3x denně)



## Hrudní páteř

Postup:

- Sedněte si na židli s pevným opěradlem, spojte si ruce (propleťte prsty) a dejte si je v týl, lokty přibližte k sobě (A)
- Horní okraj opěradla mějte v takové výši hrudního obratle, 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)

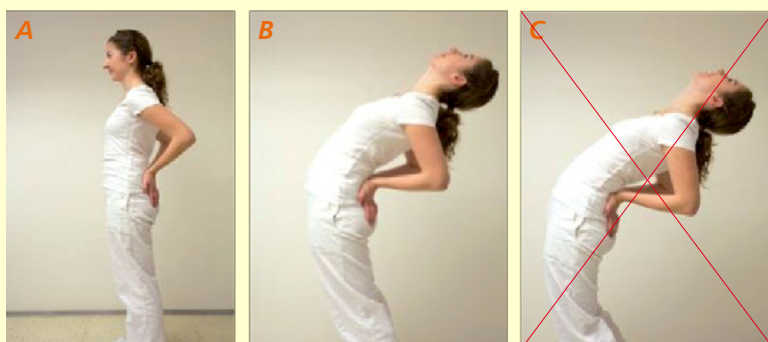


## Bederní páteř

### 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)

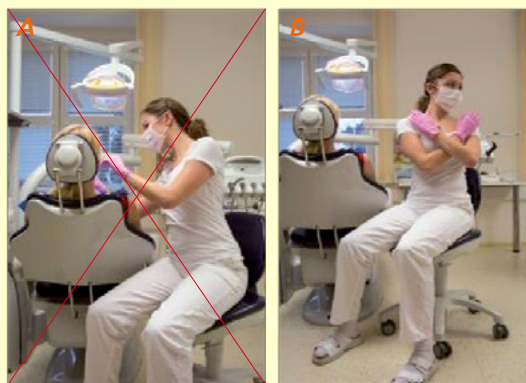


### Protitotace

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

Postup:

- Posadte se do správného sedu.
- Zkřížte ruce na prsou (nedotýkejte se rukavicemi oděvu z hygienických důvodů)
- Otáčejte se směrem do protitotace (do opačné pozice, 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 15–20 s
- 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)

