

PRUŽNOST

jako dar?

Ať už patříte do týmu „dám si nohu za hlavu“, nebo „nedosáhnu si na špičky“, tohle byste měli vědět o hypermobilitě. →

Text: Marie Makovská



FOTO: UNSPLASH A ONDŘEJ KOŠÍK, CVÍČÍ: TEREZA VYHNÁLKOVÁ

Nejrůznější pózy a elastické kreace, které tělo některých z nás zvládne, jsou už odpradávná opěvované jako součást mnohých sportů a představení. Naopak, jakmile si někdo v předklonu nedosáhne na vlastní špičky, přichází rozsudek: Jsi zkrácený! Co znamená hypermobilita a jak s ní pracovat? Vyzpovídali jsme osobního trenéra Adama Antmanna, zakladatele pohybové nápravného centra ANTMANN, který se s hypermobilitou u svých klientů (a ještě častěji klientek) denně setkává. Zacvičila si s ním lektorka jógy Tereza Vyhnálková.

Co si pod pojmem hypermobilita představit a jak k ní přijdeme?

Za běžného stavu by měly být naše vazy dostatečně pevné a spolu s vyrovnaným svalovým napětím zpevňovat kloub a udržovat ho ve správném postavení, rozumějte takovém, které je pro náš pohyb nejvýhodnější a ekonomické. Předpona „hyper“ znamená „více“ a „mobilní“ znamená „pohyb“. Jde tedy o nadměrnou kloubní pohyblivost. Příčina této pozměněné elasticity vaziva není zatím přesvědčivě objasněná. Může se samozřejmě objevit po úrazu (jako je výron kotníku, vykloubení ramene apod.), také v těhotenství bývají vazy volnější, hlavně v oblasti pánve a kyčlí, ale nejčastěji se s ní setkáváme bez přidruženého onemocnění a velkou roli hraje pravděpodobně genetika. Problém nastává ve chvíli, kdy se objeví bolest.

Protahování doporučují často i lékaři a fyzioterapeuti jako řešení bolesti, jak je tedy možné, že hypermobilní člověk trpí bolestmi?

Hypermobilita tu vždy byla a je, mívají ji většinou ženy a nejde o žádnou chorobu. Přesto je třeba zdůraznit, že hypermobilní kloub, kterému je umožněn abnormálně velký rozsah pohybu, se stává nestabilním. Kloubu pak musejí více vypomáhat okolní svaly a jejich úpony (šlachy). Hypermobilitu ještě více ztěžuje fakt, že je spojena i s nižším svalovým napětím. Přetěžované úpony se brzy unaví a bolí, je tu také větší riziko zranění při nekontrolovaném pohybu či sportech. Zvýšená mobilita je něco, co je často vyzdvihoováno,



protože to dobře vypadá a pro některé sporty (gymnastika, balet a další druhy tance) je to dokonce podmínkou. Pokud ale přináší svému nositeli každodenní bolesti, stává se nemocí, kterou nazýváme hypermobilní syndrom. A prvním příznakem, který přivádí pacienta k lékaři, bývá právě bolest v oblasti kloubů.

Jakých kloubů se tedy hypermobilita nejčastěji týká?

Velmi často jde o klouby kolenní, dále malé klouby ruky, loketní, kyčelní a kotníkový. Bolest může vycházet přímo z kloubu, ale i z okolních svalů a šlach, protože právě ty musejí zápasit s nadměrnou volností vazů, které se říká hyperlaxita. Problémy můžete pocítit při dlouhém stání, chození nebo při nesprávném držení těla, dokonce i ráno po probuzení při spaní na nevhodné matraci. Bohužel, u hypermobilních lidí jsou velmi časté drobné úrazy, otoky, náchylnost k vyvrtnutí kotníků, natrhnutí šlach a svalových vláken. Většinou k tomu postačí menší síla než u zdravých lidí a stejně tak doba rekonvalescence bývá delší.

Jak svou zvýšenou mobilitu odhalit, pokud žádnou bolestí netrpím?

To je právě ta potíž, většina lidí o své hypermobilitě vůbec neví. Dokonce i v případě, že je například bolí záda, mnoho „odborníků“ jim doporučí právě protahování nebo

Každý chce být pružný a ohebný, zkrátka to z nějakého důvodu vnímáme jako víc sexy. Mírně „stažený“ člověk na tom ale může být z hlediska zdraví a prevence lépe.

skupinové lekce jógy. Jóga zahrnuje spoustu dobrých prvků, ale ne všechny cviky jsou vhodné pro někoho, kdo už je hypermobilní. Dočasně se může takovým cvičením bolesti zbavit, ale je to podobné, jako když si dáte panáka rumu – chvíli nic necítíte, ale jakmile alkohol vyprchá, bolest se ještě zhorší.

Jógu a podobné aktivity by tedy měli provádět jen ti, kteří netrpí hypermobilitou?

Ano i ne. Hypermobility se totiž člověk nikdy nezbaví, měl by se ale naučit s ní pracovat a rozsah v kloubech kontrolovat. Ve chvíli, kdy jsme dostatečně silní a uvědomujeme si, jaký rozsah pohybu je ještě fyziologický, můžeme dělat klidně jakékoli sporty. I když je stále nejlepší to s žádným z nich jednostranně nepřehánět, kompenzovat je cvičením a posilováním. Bez toho je zde stále velké riziko, že se při extrémních pohybech snadno zraníme nebo z dlouhodobého hlediska přijde bolest kvůli přebírání práce za povolené vazy ostatními strukturami, jako jsou svaly.

Proč se o tomto tématu víc nemluví, respektive proč je hypermobilita něco, na co se pohlíží spíš s obdivem?

Pokud se k hypermobilitě nějakým způsobem postupně nedopracujeme, objeví se nejčastěji sama už v dětství, především u malých dívek. Balet, gymnastika a podobné aktivity je většinou lákají ze všeho nejvíc, jsou to takové ty princeznavsky krásné činnosti. Naopak někdo, kdo se nedotkne v předklonu špiček u nohou, nejspíš sklídí aspoň jednou v životě posměch nebo radu, ať pracuje na strečinku, protože je zkrácený. O zkrácení ale vůbec nejde. Když pomíneme to, že má někdo například dlouhé nohy a krátké tělo a ruce a na špičky si fyziologicky nikdy dosáhnout nemusí (a potřebuje to vůbec k životu?), sval se může zkrátit například po úrazu a operaci, kdy na něm zůstane zjizvená tkáň. Rozhodně ne jen tak, sám od sebe nebo naším nicneděláním. Stažení, to už je lepší výraz, jde o reakci elasticity svalu na nějaký podnět (například bolest, slabost). Když jsou vazy vycvičené a svaly třeba i mírně stažené, dávají tělu nějaké limitace. Hypermobilní lidé tyto limitace nemají a mohou být při pohybu, obrazně řečeno, jako vlajky ve větru. Pokud je někdo „stažený“, je to možná méně nebezpečné než být hypermobilní a nevědět o tom, nepracovat s tím. Proto by se o tomto tématu rozhodně mělo více mluvit.

Případné obtíže se nikdy nemusejí objevit zrovna v místě hypermobilního kloubu. Tělo se pohybuje pomocí provázaných řetězců a stejně tak se může řetězit (a posouvat) i bolest.

JAK NA POHYB S HYPERMOBILITOU

- 1/ Naučte se vnímat své tělo v pohybu.
- 2/ Cvičte a posilujte, nemusíte denně zvedat těžké činky, ale vaše tělo musí umět využívat všechny svaly v pravý čas a ekonomicky.
- 3/ Jakmile budete fyziologický rozsah pohybů dobře znát a kontrolovat, dokážete se s nimi za nějaký čas sžít – hypermobilní budete stále, jen budete vědět, kdy pohyb včas a bezpečně zastavit.
- 4/ Poproste o pomoc zkušeného trenéra, pozorujte se při cvičení i sami, například v zrcadle.
- 5/ Vyhněte se dlouhým statickým polohám – stání, sezení, které brzy vyvolají únavu a bolest, protože hypermobilní lidé mají tendenci se do vazů „zavěšovat“. Poznáte to například na kolenou prolomených směrem dozadu při stožení nebo velkém bederním prohnutí při stožení.
- 6/ Naopak často měňte polohy, sed prokládejte chůzí a podobně.
- 7/ Pokud trpíte hypermobilitou v oblasti páteře, uleví vám spánek v lehu na zádech na tvrdší matraci.

Na těchto dvou známých cvicích lektorka jógy Terka předvádí, jak může daná pozice hypermobilnímu člověku připadat „v normálu“.



VZPOR

U vzporu si všimněte na první fotce výrazně „prolomených“ loktů. Jakmile se zasoustředíte na tlak rukama do podložky a na celkové zpevnění těla, lokty se vám podaří dostat do bezpečnější pozice. Dalším problémem může být příliš prohnutá bederní část páteře. Při dlouhé výdrži ve vzporu, například ve formě internetové výzvy, budou mít hypermobilní lidé tendenci se v těchto segmentech ještě více „prověšovat“ a po nějaké době ucítí bolest.



MOST VLEŽE NA ZÁDECH

Most je také jedním ze cviků, se kterým se setkáte v různých sportech. V józe mohou být záda výrazně prohnutá, opět jde ale o nadměrné zatěžování určité části páteře. Při posilování naopak páteř v tomto cviku zůstává v neutrální pozici a hlavní práci odvádějí svaly nohou, hýždí a středu těla.



Jste hypermobilní? Tyto sporty (ne)jsou pro vás:

NEVHODNÉ SPORTY

Vhodná není gymnastika nebo balet, u kterých je hypermobilita předností. Dokonce ani jóga, pokud prozatím nejste schopni dokonale kontrolovat fyziologický rozsah pohybu v průběhu cvičení a dobře se při něm zpevnit. Dále se obecně nedoporučují sporty, kde dochází k nekoordinovaným nepředvídatelným pohybům, tedy například squash, basketbal nebo tenis.

VHODNÉ SPORTY

Nejvhodnější je cvičení formou tréninku – posilování, kdy je klient veden trenérem a má tělo celou dobu pod kontrolou. Při takovém cvičení je nutné dát si pozor na dobré zpevnění trupu a hlídat rozsah v kloubech.