

## UVOLNĚNÍ NOHOU



Přejdeme k uvolnění nohou. Můžeme se přidržovat auta. Střídavě budeme zvedat levou a pravou patu. Takto uvolníme ztuhlé svaly na nohou a prošlápeme špičky. Tempo cvičení by mělo být oproti předchozím cvikům svižnější. Provádíme nejméně 15 vteřin.



## PROTAŽENÍ NÁRTU

Přidržujeme se auta. Zanožíme levou nohu a opřeme ji o špičku. Měli bychom cítit mírný tah v nártu nohy, případně i v třísele. Vydržíme 5 vteřin. Zopakujeme 2× na každou stranu.



## PROTAŽENÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ




Levou nohou uděláme krok vzad tak, aby byla pata přilepená k zemi. Špička nohy směřuje vpřed. Váhu celého těla přeneseme vpřed, abychom cítili mírný (ale ne bolestivý) tah v lýtku. V protažení vydržíme nejméně 20 vteřin. Zopakujeme 2× na každou stranu.

## PROTAŽENÍ SVALŮ POD KOLENEM

*Tah si můžeme ještě zintenzívnit přitážením špičky.*

Protáhneme svaly na zadní straně stehen, které se upínají ke kolenu. Otevřeme dveře auta, abychom mohli využít práh vozu jako oporu. Opřeme si pravou nohu o práh auta a s rovnými zády se předkloníme k natažené noze. Pokud je nám předklon hlavy nepříjemný, hlavu sklánět nemusíme a snažíme se předklonit pouze břicho a hrudník k natažené noze. V protažení vydržíme 20 vteřin. Nohy poté vystřídáme.



 Instruktažní video je k dispozici na [www.rs-help.cz](http://www.rs-help.cz), dále na [www.msrehab.cz](http://www.msrehab.cz) i na webových stránkách řady patientských organizací.

TENTO DÍL BYL PŘIPRAVEN SPOLEČNOSTÍ ROCHE S.R.O.  
VE SPOLUPRÁCI S MS REHAB



Roche s.r.o.  
Futura Business Park Bld F  
Sokolovská 685/136f  
186 00 Praha 8, Česká republika

tel.: +420 220 382 111  
e-mail: [prague.info@roche.com](mailto:prague.info@roche.com)  
[www.roche.cz](http://www.roche.cz)

CZ/NONP/1117/0026



PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU



## 4. DÍL CVIČENÍ PO JÍZDĚ AUTEM


Pokud jezdíte autem často, zejména když se jedná o delší cesty, je vhodné zařazovat pravidelné přestávky v jízdě a trochu své tělo protáhnout.

Gabriel  
Relaps remitentní RS  
Teplice



## PROČ CVIČIT PO JÍZDĚ AUTEM


PŘI KAŽDODENNÍ NEBO DELŠÍ CESTĚ AUTEM MŮŽEME CÍTIT ZVÝŠENÉ NAPĚTÍ VE SVALECH NOHOU A TAKÉ ÚNAVU SVALŮ ZAD, KRKU A PAŽÍ. KRÁTKÉ CVIČEBNÍ PŘESTÁVKY PŘI JÍZDĚ NÁM POMOHOU PŘEDCHÁZET BOLESTEM A ZKRÁCENÍ SVALŮ.

 Je vhodné se protáhnout při každé příležitosti, kdy můžeme vystoupit z auta.



## VÝCHOZÍ POLOHA

- CVIKY PROVÁDÍME VESTOJE
- PÁTEŘ JE NAPŘÍMENÁ
- HLAVA VE VODOROVNÉ POLOZE
- RAMENA JSOU UVOLNĚNÁ
- PAŽE PODÉL TĚLA

 Díky našim jednoduchým cvikům si protáhnete celé tělo a lépe udržíte pozornost při jízdě.

## UVOLNĚNÍ RAMEN

Postavíme se mírně rozkročmo a začneme kroužit levým ramenem směrem dozadu. Pohyb je pomalý. Snažíme se o co největší rozsah (zejména ve směru dozadu a dolů). Zopakujeme 10× na každou stranu.



## KROUŽENÍ NATAŽENOU PAŽÍ

Opisujeme kroužky vzad celou nataženou paží, abychom protáhli ruku až po propnuté konečky prstů. Přidáme pohled za nataženou rukou vzad. Opíšeme 5 kruhů dozadu s nataženou levou rukou. Zopakujeme 10× na každou stranu.



## ROTACE TRUPU

Pro uvolnění hrudníku pokrčíme ruce v loktech a spojíme propletené ruce za hlavou. Protlačíme lokty dozadu, abychom protáhli prsní svaly. Trochu se rozkročíme pro lepší stabilitu. Lokty stále tlačíme vzad. Zpevníme břicho a hýždě a otočíme se pravým ramenem do strany (břicho a pánev stále směřuje vpřed). Vratíme zpět a protáhneme trup do rotace na druhou stranu. Zopakujeme 3× na každou stranu.



## ÚKLON TRUPU

Stojíme mírně rozkročmo, ruce propletené za hlavou, lokty tlačíme vzad. Provedeme úklon doprava, abychom cítili protažení na levém boku. Pomalu se vrátíme a provedeme úklon na druhou stranu. Zopakujeme 3× na každou stranu.



## PROCVIČENÍ SVALŮ NA RUKOU

Postavíme se opět mírně rozkročmo, spojíme natažené ruce za zády, propleteme prsty a otočíme ruce dlaněmi směrem dolů. Dlaně stále tlačíme směrem k zemi. Ramena stahujeme od uší směrem dolů. Pro větší protažení můžeme vzdálit natažené paže dále od těla, případně přidáme předklon trupu s nataženou páteří. Vydržíme v protažení 10 vteřin. Zopakujeme 3×.



Při jízdě autem je protažení, zejména svalů lýtek a zadní části stehen, velmi důležité, abychom předešli jejich zkrácování a zároveň odstranili nežádoucí zvýšené napětí těchto svalů.