

Cvičební program určený pro pacienty s břišní kýlou

Proč kýla vzniká?

Kýla vzniká z nepoměru mezi opakovaným zvyšováním nitrobřišního tlaku a pevností břišní stěny. Příčin a faktorů, které se na vzniku podílí je mnoho:

- obezita
- chronický kašel
- chronická zácpa
- těhotenství
- fyzicky náročná práce
- jizvy po operacích

Proč cvičit?

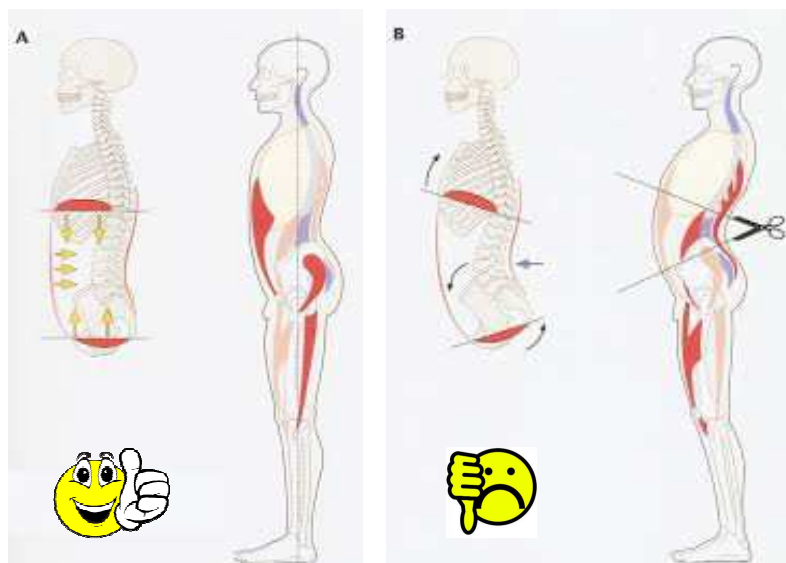
Pravidelným cvičením můžete zmenšit kýlu, připravit břišní stěnu na operaci nebo operaci zcela předejít.

Předejdete nebo zmírníte již přítomné bolesti zad souvisejících s povolenou břišní stěnou. Celkově zlepšíte kondici a případně i snížíte váhu (se současnou úpravou jídelníčku a navýšením pohybové aktivity).

Správné držení těla - princip ochrany před zhoršováním kýly:

Základem je vzájemné postavení bránice a pánve, které by měly být rovnoběžně nad sebou (viz obr. A), ne „v postavení nůžek“ (obr. B). Zatímco v prvním případě směřuje tlak bránice kolmo dolů proti pánevnímu dnu, v druhém směřuje vpřed do oblasti kýly, a tím ji může zhoršovat.

Toto správné držení těla je důležité zapracovat do všech běžných denních aktivit-vaření, práce na zahradě, procházka apod.



Jak cvičit?

Cíle cvičení:

- Zpevnění břišní stěny a jeho udržení
- Trvalá změna držení těla - správnou aktivací břišních svalů můžete předejít zhoršení kýly
- Zvyknout si na pravidelnou pohybovou aktivitu- chůze, chůze do schodů apod.

Zásady cvičení:

- Pravidelně, alespoň 1x denně, si zacvičit sérii rehabilitačních cviků.
- Cvičit pomalu, v úplném klidu, soustředit se na své tělo, dbát na kvalitu cviku, zařazovat častěji pauzy, postupně zvyšovat náročnost cvičení, použít adekvátní sílu.
- Nezadržovat při cvičení dech!!!
- Cvičit během celého dne - rovnat si držení těla, více chodit pěšky, výtah používat minimálně, parkovat dále od vchodu aj. Vhodné je také pořídit si krokometr (např. jako aplikaci na mobilní telefon) a postupně zvyšovat počet kroků.

Správný dechový stereotyp:

Základem cvičení je změna držení těla a změna dýchání, tzv. dechového stereotypu.

Nácvik dechu do břicha:

- narovnejte se a minimální silou se snažte prodýchat břicho a dolní část žeberek tak, aby docházelo k rovnoměrnému rozšíření do všech stran, tedy dopředu, do strany i dozadu (představa elastického pásu)
- hrudník je ve výdechovém postavení, ramena uvolněná, hlava vytažená – bez záklonu
- dýchání kontrolujeme prsty položenými na spodní část břicha (vedle pánevních lopat) – s nádechem prsty vytlačit, s výdechem se snažíme mírné napětí udržet
- dýchat pravidelně bez zádrže dechu, není nutno prohloubené dýchání, snaha je spíše o lokalizované dýchání – směřovat dech do všech částí břicha
- nácvik dechu provádějte kdykoliv si vzpomenete – na zastávce, v autobuse, u televize, u mytí nádobí

Cvičení vleže na zádech:

- hlava, ramena a hrudník leží volně na podložce
- bránice a pánevní dno by měly být rovnoběžné – pokud je „postavení nůžek“ (viz obrázek č. B), snažíme se hrudník stáhnout dolů k pánvi

- dolní končetiny podloženy židlí nebo velkým míčem do pravého úhlu v kyčelních kloubech, paty nad úrovní kolen
 - dech směřujeme do podbřišku
1. Zvedání dolní končetiny: Leh na zádech, nadzvednout jednu nohu od podložky, tělo zůstává volně ležet, dech stále směřujeme do podbřišku, výdrž 2–3 dechové cykly (=nádech, výdech), nohu opět položíme a vystřídáme
 2. Křížové tlačení: Leh na zádech, koleno a druhostrannou paži zvedneme, koleno zatlačíme křížem proti dlani (lehce proti sobě), dýchejte plynule, chvílku výdrž a povolít, opakovat cca 5x, poté vyměnit
 3. Zmrzlý medvěd: Leh na zádech, pravý úhel v kyčelních kloubech, paže jakoby držely velký míč, pokoušíme se udržet celé tělo „zmrzlé“ ve výchozí pozici a pohybovat se směrem do strany, pohyby do stran jsou ze začátku malé, ramena a kyčle tvoří obdélník, lze cvičit i s velkým míčem

Cvičení ve vyšších polohách

1. Kočka: klek na čtyřech, kolena pod kyčlemi, ruce pod rameny, lokty mírně pokrčené, dlaně rozevřené, protažení páteře hlavně do vyhrbení a prohnutí za plynulého dechu

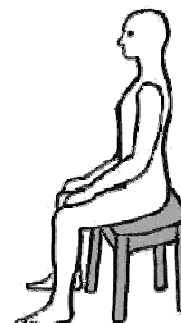


2. Sfinga: sed na patách, hlava a lokty opřeny o podložku, hlava opřena o čelo, lokty na podložce v úrovni hlavy, hlavu zvedáme mírně nad podložku (představa letadla, které vzlétá), hlava je neustále v prodloužení páteře (nezaklánět), vytažení vychází z hrudní páteře

Cvičení vsedě

Správné držení těla v sedě:

- sed na sedacích hrbolích
- stehna roztažena v úhlu 45°
- páteř vytažena do výšky
- srovnat hrudník tak, aby bránice a pánevní dno byly rovnoběžně
- dech do břicha a spodní části žebere



1. Zvedání jedné dolní končetiny: střídavě nadzvedávat nohy od země - udržet tělo rovné, neuklánět se



Nejčastější chyby při cvičení:

- prohýbání se v bederní páteři
- ramena a lopatky jsou zvednuté nahoru k uším
- hlava v záklonu nebo velkém předklonu
- zadržování dechu
- dýchání do horní části hrudníku, který se při nádechu zvedá nahoru k hlavě

Máte-li jakékoli otázky, obraťte se na svého fyzioterapeuta.

Přejeme Vám brzké uzdravení,

Váš tým fyzioterapeutů

Vypracoval: Kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a
tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

Datum vydání: 04/2019