

Cvičební program pro pacienty s břišní kýlou

Proč kýla vzniká?

Kýla vzniká na základě 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
- ...

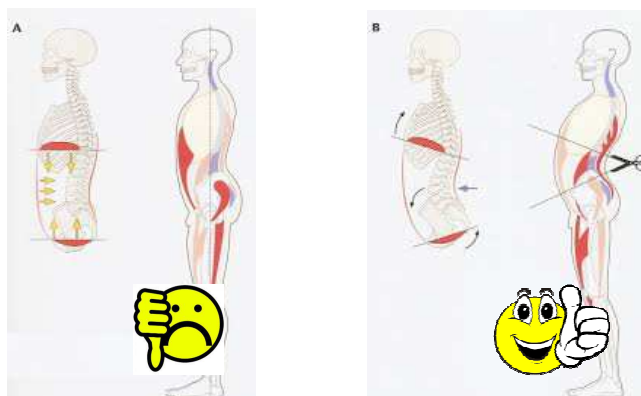
Proč cvičit?

- Pravidelným cvičením můžete zmenšit kýlu, připravit břišní stěnu na operaci nebo operaci zcela předejít.
- Předejdete nebo zmírníte již přítomné bolesti zad související s povolenou břišní stěnou.
- Celkově zlepšíte kondici a se současnou úpravou jídelníčku a navýšením pohybové aktivity snížíte i váhu.

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 zařadit do všech běžných denních aktivit – stoj, chůze, sed, vaření, práce na zahradě, cestování, zaměstnání apod.





Správné držení těla vsedě:

- sed na sedacích hrbolech
- stehna roznožena v úhlu 45°
- páteř vytažena do výšky
- srovnejte hrudník tak, aby bránice a pánevní dno byly rovnoběžně
- ucho, rameno a kyčel jsou v jedné přímce
- koleno je nad kotníkem, nohy celou ploškou na podložce
- dech směřujte do pánve a spodní části žeber

Nejčastější chyby:

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

Cíle cvičení:

- Zpevnit břišní stěnu
- Trvalá změna držení těla - správnou aktivací břišních svalů můžete předejít zhoršení kýly
- Navyknout si na pravidelnou pohybovou aktivitu - chůze, schody apod.

Zásady cvičení:

- Pravidelně, alespoň 1x denně, si zacvičte sérii doporučených rehabilitačních cviků.
- Cvičte pomalu, v úplném klidu, soustřeďte se na své tělo. Dbejte na kvalitu provedení, použijte adekvátní sílu, zařazujte častěji pauzy, postupně zvyšujte náročnost cvičení.
- **Nezadržujte při cvičení dech!!!**
- Cvičte během celého dne - rovnejte si držení těla, více chodte pěšky, výtah používejte minimálně, parkujte dále od vchodu aj. Vhodné je také pořídit si krokometř (např. jako aplikaci na mobilní telefon) a postupně zvyšovat počet kroků (např. každý týden o 10%).

Jak cvičit?

Správný dechový stereotyp:

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

Nácvik bráničního dýchání:

- narovnejte se a minimální silou se snažte prodýchat do pánve („kyčlí“) a dolní části žeber tak, aby docházelo k rovnoměrnému rozšíření trupu do všech stran, tedy dopředu, do strany i dozadu (představa elastického pásu)
- hrudník je ve výdechovém postavení – bránice je rovnoběžně s pánevním dnem, ramena uvolněná, hlava vytažená – bez záklonu
- dýchání kontrolujte prsty položenými na spodní část břicha (vedle pánevních lopat) – s nádechem prsty vytlačte, s výdechem se snažte mírné napětí udržet

- dýchejte pravidelně bez zádrže dechu, není nutné prohloubené dýchání, snažte se spíše o dýchání lokalizované - směřujte dech do všech částí břicha
- správné držení těla a dechový stereotyp můžete provádět v jakékoliv pozici – leh, sed, stoj
- 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 rovnoběžně – pokud je „postavení nůžek“ (viz obrázek B), snažte se hrudník stáhnout dolů k pánvi
- dolní končetiny si podložte židlí nebo velkým míčem do pravého úhlu v kyčelních kloubech, paty nad úrovní kolen
- po celou dobu cvičení dbejte na to, aby hlava byla v prodloužení páteře, nezaklánějte ji
- dech směřujte do pánve

Zvedání dolní končetiny: Leh na zádech, nadzvedněte jednu nohu ze židle, tělo zůstává volně ležet, dech stále směřujte do pánve, výdrž 2–3 dechové cykly (= nádech, výdech), nohu opět položte a vystřídejte

Cvičení ve vyšších polohách

Zvedání jedné dolní končetiny vsedě: střídavě nadzvedávejte nohy od země (max. 5 cm) – trup zůstává nehybný, pohyb je jen v kyčelních kloubech; výdrž 2–5 dechových cyklů (= nádech, výdech)

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

Máte-li jakékoli dotazy, 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: 08/2022