

Hypermobilita a jóga

Eva Pósová, Trnava
august 2017

Vo svojej práci sa budem venovať joge a jej účinkom na zdravie. Je to veľmi široká téma, takže som si vybrala konkrétnu problematiku. Nakoľko sama trpím hypermobilitou, zameriam sa predovšetkým na túto oblasť, otvorím spornú otázku cvičenia jogy pri hypermobilita a pridám odporúčania cvičenia skúsených.

Využijem tento priestor na poďakovanie sa Michalovi Sentešovi, certifikovanému inštruktorovi power jogy najvyššieho stupňa zo štúdia Yogo v Bratislave, ktorý mi dal prvotné informácie i základy správneho a zdravého cvičenia pri tomto „hendikepe“.

Obsah

OBSAH.....	2
PREDSLOV A POĎAKOVANIE.....	3
ÚVOD.....	4
1. JOGA – FENOMÉN DNEŠNEJ DOBY	5
2. HYPERMOBILITA A JOGA.....	6
3. TEST HYPERMOBILITY	9
ZÁVER.....	9
POUŽITÉ ZDROJE.....	10
VYSVETLIVKY POD ČIAROU.....	10

ÚVOD

Na úvod začnem nie práve príjemnými správami, ale pokiaľ sa chceme dostať k podstate veci, je potrebné si ich uvedomiť a priznať skutočnosť.

Zo štatistík vieme, že v Európe sme na druhom mieste v úmrtí na kardiovaskulárne choroby a na rakovinové ochorenia. Veľké množstvo obyvateľstva už od malých detí trpí na rôzne alergie. Priemerná dĺžka života, najmä mužského pohlavia, je najkratšia v Európe.

Dobrou správou je, že vďaka modernej medicíne sú takmer zlikvidované, resp. pod kontrolou tradične známe infekčné choroby. No objavujú sa, a nie menej intenzívne zasahujú človeka nové choroby, ktoré označujeme pod spoločným názvom "**civilizačné**". Príčin prečo vznikajú je veľa:

- **znečistenie** ovzdušia, pôdy, vôd, vysoká hladina hluku;
- **pohodlný** konzumný spôsob života, **bez pohybu**, bez výdaja energie;
- **zlozvyky vo výžive**, chemicky upravované potraviny (takmer všetky druhy potravín ponúkaných v obchodoch);
- **stres** - neustále **uponáhľaný** spôsob života dnešného človeka, časté psychické preťaženie, neschopnosť sa "zastaviť" a relaxovať.

Skúsme si v tejto situácii položiť otázku, ČO ROBIŤ? Odpoveď je všetkým známa: pravidelný pohyb, vyvážená strava, dostatočný spánok, relaxovanie tela i duše = **zdravý štýl života**.

V ČOM JE TEDA PROBLÉM? Najčastejšie je to práve **pohodlnosť väčšiny ľudí postihnutých konzumným spôsobom života!**

Prvoradou úlohou je teda vstúpiť do vedomia obyvateľstva **pocit zodpovednosti za vlastné zdravie** a tomu prispôbiť spôsob života. Ľudia si už musia uvedomiť, že zdravie je aj prostriedkom vytvárania imidžu osobnosti človeka v jeho profesionálnych aktivitách.

Je zrejmé, že zlepšenie zdravotného stavu súčasnej populácie nedosiahneme iba vďaka stále modernejšej zdravotníckej technike, vývojom účinnejších liekov, či výstavbou ďalších nemocníc.

Je nesmierne dôležité, aby **človek spolupracoval** na udržaní, či navrátení svojho zdravia aktívne. A práve tu veľakrát narážame na neprekonateľnú bariéru mnohých ľudí - premôcť svoju pohodlnosť a zriecť sa niektorých lákadiel, ktoré ponúka súčasná doba.

Jednou z veľkých a nádejných ponúk na východisko z tejto situácie je múdrosť overená skúsenosťami, postupne potvrdzovanými vedou, ktorá môže obohatiť práve ľudí oslabených konzumným spôsobom života, a to je **zmena životosprávy pomocou jogových techník**.

1. Jóga – fenomén dnešnej doby.

Slovo **joga** pochádza zo sanskrtu a znamená spojenie, obnovenie spojenia individuálneho Ja s univerzálnym Bytím. Konečným cieľom tejto filozofie je **nastolenie rovnováhy medzi myslou a telom**. Dnes sa pod slovom joga rozumie najmä **súbor fyzických, mentálnych i spirituálnych disciplín**. Ich spojnicou a zároveň esenciou jogy je vedomý pohyb zladený s dychom. A dych znamená život.

Joga vznikla pred 3000 rokmi a na časovej osi prakticky iba nadobúdala na význame. Hlavnú zásluhu na jej popularizácii v západnom svete majú indickí i západní učitelia 19. storočia. V súčasnosti existujú už desiatky miliónov ľudí po celom svete, ktorí praktikuju jogu. Ťažko ju teda nazvať **prechodným trendom**.

Joga sa v poslednej dobe stáva populárnym komerčným cvičením a dostáva sa do podvedomia dnešnej verejnosti. S cvičením jogy ľudia obvykle začínajú, aby si zlepšili pružnosť kĺbov a svalov, alebo aby sa zbavili bolestí chrbta.

Celá jogová prax má niekoľko zložiek. Klasická, teda tradičná joga obsahuje:

- *prípravné cvičenia* (pripravujú telo na cvičenie ásan i ďalšie formy nácviku);
- *ásany* (jogové polohy tela);
- *pranajámu* (dychové cvičenia);
- *koncentráciu a meditáciu* (spôsob utíšenia mysle a dosiahnutie jej jednobodovosti);
- relaxáciu;
- krije (očistné techniky jogy).

Čo skutočne budete na cvičení jogy absolvovať, závisí od typu jogy, i samotného učiteľa. Pri niektorých formách, napríklad populárna **power joga**, zameriavajúcich sa na dokonalé fyzické prevedenie ásan, sa k meditácii vôbec nedostanete. Na druhej strane tam, kde spiritualita hrá väčšiu rolu, sa môžete počas cvičenia stretnúť so spievaním mantier.

2. Hypermobilita a joga

Veľmi diskutovanou problematikou súčasného obdobia je okrem iného aj **otázka hypermobility** (zvýšenie kĺbovej pohyblivosti) a vhodnosti jogového cvičenia.

HYPERMOBILITA alebo **HYPERMOBILNÝ SYNDRÓM** všeobecne je teda nadmerná pohyblivosť kĺbov, pričom môže byť celková alebo sa vyskytuje len v niektorých kĺboch. Rozsah pohyblivosti je u hypermobilných jedincov nad fyziologickú normu. Človek je celkovo fyzicky menej zdatný a zraniteľný. Zle vníma hranice svojho tela, mnohokrát má pocit, že telo sa rozuteká a nedrží stabilne. Ide o poruchu kolagénu v kĺboch, kedy sú kĺby enormne uvoľnené. S tým tiež súvisí pojem hyperlaxicita, teda zvýšená voľnosť väziva, ktoré je tým pádom menej odolné.

Kĺb sa môže ľahko presunúť z fyziologickej polohy do inej, v ktorej nie je schopný vykonávať svoju funkciu. Často to vedie k bolestivému zablokovaniu, spazmom okolitých svalov, či poraneniu. Pokiaľ sa kĺby dlhodobo preťažujú, dochádza aj k nepríjemným zdravotným problémom ako sú bolesti kĺbov, hlavy, bolesti krížovej chrbtice alebo pálenie chrbtice.

Hypermobilita môže spôsobovať aj svalovú bolesť, ktorá sa objavuje kvôli tomu, že svaly v okolí kĺbu pracujú intenzívnejšie ako u menej ohybných ľudí. Zabezpečujú tak stabilitu končatiny namiesto uvoľneného kĺbu. Rovnako sú namáhané aj šľachy. Dochádza k bolesti v úponoch šliach ku kostiam. Z tohto dôvodu je **dôležité budovanie svalovej hmoty**.

Hypermobilní jedinci veľmi často trpia **svalovou nerovnováhou**, kedy svaly na povrchu tela môžu byť bez primeraného napätia, a naopak stabilizačné svaly v hĺbke vo veľkom napätí, aby udržali celistvosť a stabilitu v tele. Doslova týmto ľuďom chýba pevné držanie tela, akoby štruktúra tela bola akási detská, mäkká, nezrelá. Koordinácia pohybu sa často prejavuje nešikovnosťou v pohybe, chaotickou orientáciou v priestore. Organizácia štruktúry tela a jej rytmus v pohybe sú rozladené ako na hudobnom nástroji.

Takúto situáciu má však aj veľa ľudí, ktorí nemali od narodenia nejakú pravidelnú pohybovú výchovu a vedenie, nešportovali, nemali možnosť rozvíjať svoje telo. Určitú konštitúciu tela človek dedí po rodičoch, ktorí vďaka konkrétnej konštitúcii tela nejako fungujú sami a teda aj vychovávajú v podobnom duchu.

Mnoho žien je tiež viac hypermobilných, alebo sa stáva hypermobilnými vďaka hormonálnym zmenám.

Bolo preukázané, že hlavne v posledných rokoch percento hypermobilnýchⁱ a hypomobilnýchⁱⁱ jedincov stále narastá. Joga býva laickou verejnosťou často spojovaná s extrémnym preťahovaním, ktoré nie je pre hypermobilných jedincov vhodné. Keďže je prirodzené, že často vyhľadávame športové činnosti, ku ktorým máme dispozície

a v ktorých vynikáme, ľudia so zvýšenou kĺbovou pohyblivosťou si často nájdu cestu práve k jogovým cvičeniam.

Človek s hypermobilnou “vymoženosťou” by mal **posilňovať svaly trupu stabilizačnými cvikmi**ⁱⁱⁱ a **často meniť polohy**. Pomáha aj cvičenie chrbtice v posilňovni, nie však s vysokými záťažami.

Preťahovanie môže týmto jedincom spôsobovať krátkodobú úľavu od bolestí pohybového aparátu z dôvodu pretiahnutia a uvoľnenia svalov a mobilizácie funkčných blokáde chrbtice.

Hypermobilní ľudia sa cítia byť stratení v mnohých typoch cvičení, najmä rýchlych, dynamických, silových a kondičných, a tam kde ide skôr o vonkajšiu formu, a tak **majú často pocit, že sa radšej nebudú pohybovať**, aby si ešte viac nepoškodili. Dlhodobé rozvoľňovanie už tak pohyblivého tela však môže viesť k tomu, že telo má stále väčšiu potrebu tvoriť si funkčné blokády, ktoré ho stabilizujú.

Do ordinácií lekárov prichádza veľa pacientov, ktorí udávajú zhoršenie obtiaží či počiatok bolestí chrbta po navštevovaní kurzov jogy. Lekári bez hlbšej znalosti tohto cvičenia potom jednoducho praktizovanie jogy svojim pacientom neodporúčajú alebo zakazujú.

Joga môže byť pre hypermobilného jedinca obtiažna, pretože nie je jednoduché odhadnúť krajnú pozíciu. Obzvlášť títo jedinci by mali byť **pod kontrolou skúseného lekora**.

Pri zachovaní princípov správnej kĺbovej centralizácie a centrovanej opory môžu byť jogové cvičenia pre hypermobilných jedincov veľmi priaznivé.

Musia sa predtým však bezpečne naučiť, aký rozmer pohybu je pre kĺby prirodzený, a tento uhol nepresahovať. Úplným začiatovníkom, ktorí chcú s jogou začať, zvlášť tým, ktorí už trpia bolesťami pohybového aparátu, odporúčam vyhľadať skúseného učiteľa.

Na začiatku sú vhodné individuálne hodiny buď s lektorom jogy, alebo s fyzioterapeutom, zamerané predovšetkým na **dychové cvičenia**.

Už profesor Lewit^{iv} hovoril: „*Keď dýchanie nie je normálne, ani žiadna iná funkcia či pohyb nemôžu byť.*“ Stále viac sa ukazuje, že zmena dychového stereotypu úzko súvisí s chybným držaním tela, so zmenou stabilizácie trupu a s bolesťami chrbta. Schopnosti riadiť oporu a ťažisko tela a správny dychový stereotyp sú základnými princípmi pre základ správneho a zdravého pohybového cvičenia.

Byť hypermobilný neznamena len samé negatíva a diagnózu.

Výhodou hypermobilných ľudí je **kľud, neagresivita, citlivosť a jemnosť**. To všetko vďaka menšiemu svalovému napätiu. Psychicky môžu byť oveľa silnejší než fyzicky a lepšie znášať aj stres.

V cvičení pomôžu všetky jednoduché cviky, ako sú **mikropohyby** – malé rozsahy pohybov hypermobilného človeka ustabilizujú a privedú až do kľudového bodu - neutrality, kde cíti svoj stred. Ak hypermobilný jedinec svoje telo správne zastabilizuje a spevní, nájde vonkajšiu oporu, tak sa zároveň zastabilizuje a spomalí aj myseľ. To mu potom môže priniesť aj lepší spánok.

Pre človeka, ktorý je stuhnutý (**hypomobilný**) sú naopak veľmi vhodné **makropohyby** - veľké rozsahy pohybov, kedy ucíti chýbajúci priestor v tele. Aj preto veľmi stuhnutý človek môže cítiť určitú averziu k cvičeniam prevádzaných v mikropohyboch, pretože mu ešte viac zavierajú priestor v tele. To sa stáva, keď v skupine cvičia rôzne typy ľudí. Vtedy je potrebné inštruovať minimálne tieto dve skupiny ľudí opačným typom prevedenia toho istého cviku.

Všeobecne platí, že hypermobilní jedinci by:

- nemali cvičiť JIN POHYB^v, t.j. zostávať dlho v pozíciách, najmä v stoj, pretože po nejakom čase strácajú pozíciu, necítia kde sú ich hranice.
- mali cvičiť cviky najmä na ZEMI, lebo im poskytuje oporu.

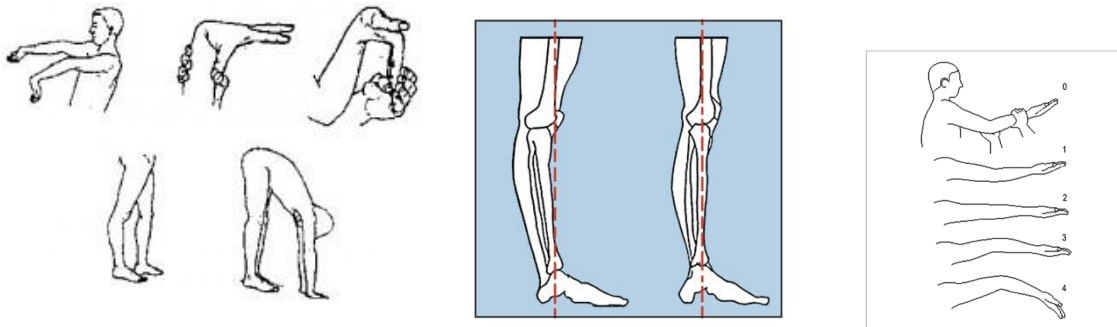
Ako je to s dynamickým cvičením? Nakoľko škodí, alebo je OK?

Tu veľmi pomáha vypestovaná citlivosť v tele pri stabilizačných cvičeniach. Sústrediť sa na mikropohyby v tele, znamená určitý druh ženského spôsobu koncentrácie a meditácie, kde spätnou väzbou sú telesné pocity a skutočná prítomnosť vedomia v tele.

Tento jav je nielen výsadou niektorých východných meditácií, ale aj nevyhnutnou podmienkou pri úspešnej rehabilitácii, kde pacient má cítiť jemnosti pohybov. S dobre vypestovanou percepciou vlastného tela sa môže hypermobilný človek krôčik po krôčiku zdokonaľovať v rôznych druhoch pohybu i v cvikoch.

V dynamike je teda dôležité budovať štrukturalitu a rytmus tela. Hypermobilným naozaj chýba niečo také, ako jasná štruktúra a organizovanosť v tele. Koncept pohybu SPIRALDYNAMIK^{vi} je veľmi dobrou učebnou verziou ako vytvárať dynamický anatomicky centrováný pohyb, ktorý je zdravý, liečivý a vedomý. Učiť sa pohyb, tak aby ho s radosťou vedel použiť v bežnom živote. Zacvičiť si, tak aby z toho nemusel byť hneď úraz, či bolesti kĺbov a preťaženie svalov i väzov.

3. Test hypermobility



- **abdukcia nohy v ľahu na zemi:** ak nohy, unožená a neunožená zvierajú uhol do 90°, je to normálny rozsah, ak zvierajú uhol nad 100°, ide o hypermobilitu
- **maximálny predklon v ľahu na zemi:** pri normálnej pohyblivosti by sa mali špičky prstov dotknúť podlahy, hypermobilný človek položí na zem celé dlane dokonca až predlaktia
- **ohnutie palca na ruke:** ak sa palec za pomoci druhej ruky ohne až k zápästiu, je kĺb hypermobilný

ZÁVER

Z vlastnej skúsenosti môžem iba potvrdiť, že hypermobilita mi spôsobuje vyššie spomenuté problémy, i keď som si ich pri iných športoch až tak veľmi neuvedomovala. Veľmi som však uvítala odporúčania ľudí (zdroje internet) a tiež osobnú skúsenosť na školení power jogy – neprepínať kolená ani lakty, radšej ich držať mierne pokrčené a stále si to uvedomovať, rovnomerne posilňovať svaly celého tela, často meniť pozície a nezostávať príliš dlho staticky v jednej.

Cieľom cvičenia jogy nemá byť prehlbovanie hypermobility - poskladať sa do „krabice od topánok“ alebo urobiť šnúru, cieľom by malo byť naučiť sa bezpečne a správne cvičiť v rámci zdravého a pokiaľ možno bezbolestného rozsahu pohybu každého z nás.

Záverom chcem iba zdôrazniť, že tak ako vo všetkých rozhodnutiach v živote i pri výbere správneho typu cvičenia a určite lektora je treba postupovať veľmi zodpovedne.

Použité zdroje

<http://www.levitas.cz>
<http://vedomy-liecity-zdravy-pohyb-kosice.webnode.sk>
<http://www.ortotech.sk>
<https://profy.sk>
<http://www.jogaprezdravie.sk>
<http://www.joga.sk>

ⁱ prílišná ohybnosť

ⁱⁱ prílišná stuhnutosť

ⁱⁱⁱ **Stabilizačný systém** = svaly panvového dna, priečny brušný sval, krátke svaly chrbtice a bránica.

Hlavné cviky – doska, bočná doska, skracovačky, panvový most, prífahy vystretých nôh pod hrudník v doske, pomalý beh na štyroch, rotácia do strán v loďke s prekříženými nohami, výdrž s vystretou nohou a rukou na kríž v mačke.

^{iv} (25.4.1916 Lublaň – 2. 10.2014 Praha) neuroológ, zakladateľ modernej funkčnej diagnostiky a liečby vertebrogénnych ochorení a manuálnej a reflexnej terapie v bývalom Československu.

^v **JIN pohyb** - pasivita, meditácia, stabilita, pomalosť, zatvorenie, koncentrácia, mikropohyb, vnútorná štruktúra.

^{vi} **Spiraldynamik** je fyzioterapeutická a rehabilitačná metóda, ktorá sa zaoberá držaním a koordináciou ľudského tela a chápe pritom jeho prirodzenú inteligenciu. Spočíva v psychickom uvoľnení, načúvaní vlastnému telu a v mikropohyboch v rovinách, v ktorých sa telo pohybuje odpradávná. Cieľom metódy je vyčistiť myseľ, uvoľniť telo a precítiť pohyb.