

POHYBOVÉ AKTIVITY pro pacientky (nejen) se zhoubnými gynekologickými nádory

JAK CVIČIT PŘED LÉČBOU A PO NÍ



Mgr. Monika Kautská



OBSAH

04

Proč se cítím jinak

05

Jak na to

07

Předoperační příprava

14

Pooperační část

18

Část rekonvalescence

29

Jóga jako bonus

33

Plný jógový dech

Vážené pacientky,

tato brožura byla vytvořena pro ty z vás, které se připravujete na léčbu, případně procházíte léčbou a chcete pomoci svému tělu úspěšně zvládnout celý proces. Také pro ty z vás, které jste toto období zdárně překonaly, jste v procesu zotavování a chcete se co nejdříve vrátit do běžného života.

Jejím cílem je předat pár rad ohledně pohybu a naučit vás jednoduchý cvičební program pro zlepšení zdraví a kvality vašeho života. Věřím, že získáte cenné rady a návod, jak zvládnout toto velmi náročné období ve vašem životě.

Mgr. Monika Kautská
pohybový terapeut, cvičitel zdravotní tělesné výchovy

Léčba onkologického onemocnění je téměř vždy náročná. Často je to největší výkon v životě pacienta. Na tento výkon nikdo z nás není připravený. A přitom je dobrá kondice pro výsledek léčby stejně důležitá, jako léčba samotná. Tradiční reakce na závažné onemocnění je omezit aktivitu a začít se šetřit. Pokud to však onemocnění alespoň trochu dovolí, měla by být reakce v případě nádorového onemocnění opačná.

Snažit se využít čas do zahájení léčby ke zlepšení stavu naší tělesné schránky. Stejně jako bychom se chystali na náročný sportovní výkon. Žádný čas není příliš krátký. I během několika dnů dokážeme posílit svaly, zlepšit funkci plic a zažívání, či dokonce přibrat na váze. A právě tento, i malý rozdíl, může být rozhodující pro vznik pooperační komplikace nebo toleranci chemoterapie.

Děkuji paní Mgr. Kautské a všem, kteří se na této brožuře podíleli. Každý onkologický pacient v každé fázi onemocnění by si zde měl najít svoji cestu, jak se udržet aktivní, zlepšit svoji kondici, výsledky léčby a kvalitu svého života.

prof. MUDr. David Cibula, CSc
Vedoucí Onkogynekologického centra 1.LF UK a VFN v Praze





PROČ SE CÍTÍM JINAK?

V období onemocnění, během chemoterapie i radioterapie, můžete pociťovat například slabost, únavu, tuhost svalů, sníženou kloubní pohyblivost, nechutenství, nevolnost, stres či strach z neznámé situace, nejistoty apod.

Všechny tyto symptomy mohou způsobovat částečné či úplné omezení pohybové aktivity, kterou jste doposud vykonávaly, nechuť k jídlu až případnou ztrátu soběstačnosti. Samozřejmě, ne všechny se musejí projevit a jejich intenzita je zcela individuální. Je to začarovaný kruh směřující ke ztrátě svalové hmoty, ještě většímu omezení pohybu a nechutenství.

Výše zmíněná únava má následující projevy:

- potřeba déle spát, či pocit únavy i po dlouhém spánku;
- snížení schopnosti soustředit se;
- podrážděnost a snížená péče o sebe;
- neschopost či nechuť provádět běžné denní činnosti.

Jak únavu zvládnout:

- hlídejte si rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou a plánujte důležité aktivity na denní dobu, kdy máte nejvíce energie;
- odpočívejte a krátce spávejte během dne, ovšem pozor na narušení režimu nočního spánku;
- pokuste se zdravě stravovat (zařazujte do jídelníčku ovoce a zeleninu, dostatek kvalitních bílkovin) - tělo potřebuje energii a stavební látky;
- pokud trpíte nechutenstvím, zeptejte se svého ošetřujícího lékaře či nutričního specialisty na tzv. **sipping**;
- hlídejte si adekvátní pitný režim;
- vstávejte z lůžka (v nemocnici i doma) tak často, jak to bude možné, krátce se procházejte.

PROČ CVIČIT - JE TO NUTNÉ?

ANO JE!

**Cvičte vždy, když můžete
- najděte si svou míru.**

VÝHODY PRAVIDELNÉHO CVIČENÍ:

- pomáhá předcházet problémům způsobeným dlouhodobým pobytem na lůžku či v křesle (kloubní pohyblivost, svalová slabost, dýchací obtíže, zácpa, nechutenství, emoční labilita apod.);
- může pomoci s vedlejšími účinky léčby, jako jsou únava, bolest, nevolnost, zvracení;
- snižuje riziko onemocnění srdce, zlepšuje funkci plic;
- udržuje fyzickou kondici a soběstačnost;
- zlepšuje rovnováhu, snižuje riziko pádů a zlomenin;
- pomáhá s udržením správného poměru mezi svalovou a tukovou hmotou;
- slouží jako prevence osteoporózy;
- zlepšuje průtok krve do nohou a snižuje pravděpodobnost vzniku krevních sraženin;
- posiluje sebevědomí, snižuje úzkost a deprese;
- zlepšuje celkovou kvalitu života.

ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ

NEJEN V OBDOBÍ LÉČBY A REKONVALESCENCE

**Zařadte pravidelný pohyb
do vašeho každodenního života.**

NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT!



JAK NA TO

- na cvičení si udělejte čas pravidelně, ideálně ve stejnou denní dobu, kdy máte nejvíce energie;
- cvičte, pokud možno, denně a v místě, kde nehrozí úraz, nejlépe v přítomnosti další osoby;
- před samotným cvičením se krátce zahřejte dle doporučení u každého cvičebního bloku;
- začínejte cviky jednoduššími - po jejich zvládnutí pokračujte se cviky náročnějšími;
- soustřeďte se na správnost prováděných cviků, pohyb by měl být pomalý a pod vaší vědomou kontrolou;
- zařazujte různé varianty cvičení jako například:
 - a) cviky aerobní pomáhající zlepšovat dechové funkce a metabolismus
(*chůze v rychlejším tempu, běh, jízda na kole, aquaterapie, kondiční plavání apod.*)
 - b) cviky silové udržující a budující svalovou hmotu
(*posilování s vahou vlastního těla, posilování s gumovými pásky Thera band, posilování s činkami apod.*)
 - c) cviky protahovací, které jsou ideální pro udržení správného kloubního rozsahu a protažení zkrácených svalů
(*strečink, protahovací jógové pozice apod.*)
 - d) body&mind cvičení pro uvolnění a relaxaci
(*jóga, Tai-Chi, Pránájáma, meditace*)
- věnujte pohybové aktivitě pro začátek alespoň 5-10 minut denně a postupně čas prodlužujte (ideálně na 30 - 60 minut);
POZN: započítávejte si do pohybové aktivity i procházky v parku, v lese, práci na zahradě, úklid domácnosti apod. Uvidíte, jak se minuty krásně nastřádají!
- hlavním cílem je zabránit nulové fyzické aktivitě - některé dny budou těžší než jiné, ale i dokonce pár minut lehkého cvičení je lepší, než cvičení žádné;
- zohledněte vaši aktuální fyzickou kondici a zdravotní stav;
- dýchejte během cvičení pravidelně a nezadržujte dech (pokud není uvedeno jinak);
- nepřekonávejte velkou bolest a únavu - vnímejte své tělo;
- nezapomínejte na vhodnou vyváženou stravu (v optimální kalorické hodnotě dle vašeho BMI) s dostatečným množstvím kvalitních bílkovin a také na dostatek pramenité vody.



CVIČIT ZAČNĚTE IDEÁLNĚ JEŠTĚ PŘED ZAHÁJENÍM LÉČEBNÉHO PROCESU A ZAPOJTE I SVÉ PŘÁTELE. SPOLEČNÝ ČAS LÉPE A RADOSTNĚJI UBÍHÁ.

NEŽ SE PUSTÍTE DO CVIČENÍ, VŽDY KONZULTUJTE NEJASNOSTI SE SVÝM OŠETŘUJÍCÍM LÉKAŘEM ČI FYZIOTERAPEUTEM!

Některé z vás mohou vyžadovat speciálně upravený cvičební program, či odložení cvičení například při: lymfedému, anémii, dušnosti, narušené imunitní funkci, postižení periferních nervů, metastatickém postižení skeletu apod.

Cvičení je třeba odložit, pokud se vyskytne závažná ztráta hmotnosti či horečka (je třeba zjistit příčinu).

Při narušené imunitní funkci není vhodné vyhledávat veřejné tělocvičny, bazény apod. kvůli zvýšenému riziku infekce.

Není vhodné cvičit v prostředí s velmi vysokou nebo nízkou teplotou a v příliš těsném oblečení.

Pokud budete chtít cvičit s vyšší či nižší intenzitou, můžete zvýšit či snížit počet opakování, či délku setrvání v dané pozici.



PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA

- ✓ Je důležité začít s pohybem ideálně ještě než podstoupíte celý léčebný proces. Posílíte organismus a zlepšujete poměr mezi svalovou a tukovou hmotou.
- ✓ Cvičení vám pomůže získat optimální kondici pro zvládnutí následujících dnů.
- ✓ A nezapomeňte - pohyb pozitivně ovlivňuje kvalitu života a podporuje vaši soběstačnost.
- ✓ Stanovte si cvičební cíl a za jeho splnění se odměňte!

Pokud jste sportovní typ, pokračujte v aktivitách, které vás baví, jen přihlédněte k momentální fyzické kondici. Ideálně cvičte minimálně 30 minut alespoň 5 dní v týdnu v mírné až střední intenzitě. Buďte co nejvíce na čerstvém vzduchu.

Vhodné aktivity aerobního charakteru:

- turistika, trempování, procházky se psem;
- plavání (nejlépe znakem);
- chůze na stepperu;
- stacionární či klasické kolo;
- chůze do schodů nebo do mírného kopce, Nordic walking;
- práce na zahrádce a kolem domu;
- úklid domácnosti;
- chůze na nákup apod.

Pozn: V následující části je pro vás připraveno cvičení pro rozvoj svalové síly i flexibility. Vyberte si z nabídky cvíky dle vaší aktuální kondice.

1. ZAHŘÁTÍ A ROZCVIČENÍ

PŘED CVIČENÍM SE VŽDY KRÁTCE ROZEHŘEJTE. Nezapomeňte na dobře padnoucí oblečení.



- V sedě na židli či ve stoji **10x zakružte rameny vpřed a vzad.**
- Opakujte totéž celými pažemi.
- Posadte se na židli, napněte kolena, předpažte a zvedejte špičky nohou i prsty rukou současně nahoru a dolů **10x ve středním tempu.**
- Ve stejné pozici zakružte v kotnících a zápěstí **5x vpravo a 5x vlevo.**
- Velmi pomalu uklánějte hlavu střídavě **5x vlevo a 5x vpravo.** Ramena stahujte dolů a držte rovná záda a pevné břicho. Brada je mírně zasunuta směrem ke krku.
- Ve stoji rozkročném udělejte **5 - 10 mírných či hlubších podřepů,** držte rovná záda, podsazenou pánev a zpevněné břišní svaly - kolena směřují do strany.

2. POSILOVÁNÍ

CVIK 1 - stehenní svaly

Výchozí pozice: Sed na židli. Záda opřená. Zpevněte břišní svalstvo a napřimte páteř.

Provedení cviku:

A) S výdechem pomalu propněte pravou nohu - kotník je ve stejné výšce jako koleno, špičky vzhůru. Vydržte **6 sekund** a vraťte s nádechem chodidlo zpět na zem. Opakujte na levou nohu.

Opakujte 10x (pauza mezi cvičením není nutná, jelikož se nohy střídají).

B) Poté propněte obě nohy současně a přitáhněte špičky ke kolenům. Vydrž **6 sekund.**

Opakujte 10x (pauza mezi opakováními 10 - 15 sekund).



CVIK 2 - hýžděvé a stehenní svaly

Výchozí pozice: Postavte se v dostatečné vzdálenosti zády k židli (jako když si na ni chcete sednout). Chodidla jsou mírně od sebe v paralelním postavení. Zpevněte břišní i hýžděvé svaly a mírně podsadte pánev. Záda jsou rovná a hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: S nádechem pokrčte kolena a předpažte. Váha je více na patách než špičkách. Spouštějte pánev směrem dolů. Na židli nedosedněte, ale těsně nad ní se s výdechem pomalu začněte zvedat zpět do výchozí pozice.



Opakujte 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 15 sekund.

Cvik posiluje celé tělo. Pokud je cvik náročný, můžete si na židli sednout a zvednout se pomocí paží. Pozn: pokud máte potíže s kolenními klouby či vysoký krevní tlak, zůstávejte ve vyšším podřepu.

CVIK 3 - hýžděvé a stehenní svaly

Výchozí pozice: Vzpor klečmo, kolena i zápěstí cca 20 cm od sebe. Držte záda rovně (neprohněte bederní ani hrudní páteř), břicho, hýžděvé i stehenní svaly jsou zpevněné. Vytahujte hlavu za temenem vpřed. Dbejte na to, aby byla zápěstí pod rameny a kolena pod kyčlemi.

Provedení cviku: Spolu s výdechem zanožte pravou nohu a propněte koleno. Špička směřuje přímo dolů. Dbejte na to, aby nedošlo ke zvednutí pravé kyčle (pánev by měla být ve vodorovné poloze) a přílišnému prohnutí bederní páteře. Vydržte **6 sekund** a poté vraťte koleno na podložku. Totéž opakujte s levou nohou.



Opakujte 5x plynule na obě strany.

V případě potřeby podložte kolena měkkou podložkou. Pokud máte potíže se zápěstím, proveďte cvik s oporou na předloktí.

CVIK 4 - mezilopatkové svaly (dolní část)

Výchozí pozice: Posadte se na židli či na postel, paže skrčte upažmo. Držte rovná záda, zpevněte hýžděvé a břišní svaly a lehce podsadte pánev, aby nedošlo k přílišnému prohnutí v bederní páteři. Ramena stahujte dolů. Položte prsty na ramena. Lokty směřují dolů a mírně vpřed.

Provedení cviku: S výdechem vytahujte hlavu za temenem vzhůru ke stropu. Vnímejte práci svalů mezi lopatkami. Vydržte **6 sekund** a poté s nádechem uvolněte.

Opakujte 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.



CVIK 5 - mezilopatkové svaly

Výchozí pozice: Posadte se na židli či na postel, pokrčte předpažmo s dlaněmi vzhůru. Držte rovná záda, zpevněte hýžděvé a břišní svaly a lehce podsadte pánev, aby nedošlo k přílišnému prohnutí v bederní páteři. Ramena stahujte dolů a vytahujte se za temenem hlavy vzhůru.

Provedení cviku: S výdechem pomalu stahujte lopatky k sobě a rozpažujte. Ramena směřují dolů a lokty k tělu. Vydržte **9 sekund** a poté se vraťte s nádechem do výchozí pozice.

Opakujte 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.



CVIK 6 - zádové svaly

Výchozí pozice: Posadte se na židli či na postel, držte rovná záda, zpevněte hýžděvé a břišní svaly a lehce podsadte pánev, aby nedošlo k přílišnému prohnutí v bederní páteři. Ramena stahujte dolů a vytahujte se za temenem hlavy vzhůru. Paže skrčte upažmo, lokty směřují do stran. Vytvořte z prstů háčky a zaklesněte je do sebe.

Provedení cviku: S výdechem silně odtahujte lokty do stran. Prsty jsou stále zaklesnuté do sebe a nepovolí. Uvědomujte si práci paží a zádových svalů. Vydrž **6 sekund**.

Opakujte 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.

Po každém cviku prohodte ruce - střídáte pravý a levý hřbet ruky, který bude blíže ke hrudníku.



CVIK 7 - prsní svaly

Výchozí pozice: Stoj spatný nebo sed na židli či posteli. Umístěte dlaně na sebe, prsty směřují vzhůru a jsou v úrovni hrudní kosti. Záda držte vzpřímená, břicho zpevněné, ramena směřují dolů a lopatky k sobě.

Provedení cviku:

A) S výdechem zatlačte dlaně proti sobě a setrvejte v pozici **6 sekund**.

B) Poté zvedněte dlaně výš před obličej a opakujte cvik.

Opakujte každou variantu 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.



CVIK 8 - břišní svaly

Výchozí pozice: Leh na zádech, pokrčte kolena a kyčle do pravého úhlu. Položte dlaně na stehna. Vytahujte se za temenem hlavy vzad (prodlužujte páteř). Podsadte pánev.

Provedení cviku: S výdechem zatlačte pravou dlaň do pravého stehna a držte pevné břicho. Vydrž **6 sekund**. S nádechem uvolněte a opakujte totéž na levou stranu. Vydrž opět **6 sekund**.

Pauza: S nádechem uvolněte a přitáhněte obě kolena blíže k hrudníku. Nezaklánějte hlavu, ramena vytahujte směrem do stran.

Opakujte 5x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.

Pro vyšší náročnost: S výdechem zatlačte obě dlaně do obou stehen. Vydrž **6 sekund**.

Opakujte 5x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.



Odpočinková pozice

3. PROTAŽENÍ

CVIK 9 - páteř

Výchozí pozice: Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení páteře, dívejte se přímo pod sebe. Chodidla, kolena i dlaně jsou cca 20 cm od sebe. Páteř je rovná. Zápěstí je přímo pod rameny a kolena pod kyčlemi. Podložte si kolena polštářem, pokud cítíte nepříjemný tlak na kolenní kloub.

Provedení cviku: S maximálním nádechem vyhrbte záda, stáhněte hýžděvé svaly a svěrače, podsazujte pánev. S výdechem záda opět srovnejte.

Opakujte 5x v pomalém tempu.



CVIK 10 - páteř, ramena

Výchozí pozice: Posadte se na paty, kolena mírně od sebe a položte čelo na podložku. Hluboký nádech a výdech.

Provedení cviku: Vzpažte a posouvejte dlaně pomalu vpřed a postupně se vytahujte v ramena a zádech. Zůstaňte v pozici **5 nádechů a výdechů**.

Opakujte 1x.

Při omezené pohyblivosti kolenních kloubů podložte hýždě polštářem či overballem. Při omezené pohyblivosti kyčelních kloubů podložte hrudník a hlavu.

Cvičení podporuje prokrvení hlavy, hluboký dech v této poloze stlačuje vnitřní orgány, tím je prokrvuje, masíruje a stimuluje je ke správnému fungování.

Pozn. Cvičení vynechejte, pokud trpíte vysokým krevním tlakem, či závratěmi.



CVIK 11 - páteř, hrudní koš, ramena

Výchozí pozice: Leh na zádech. Chodidla u sebe či mírně od sebe. Paže ve vzpažení.

Provedení cviku:

Varianta A - přitiskněte bederní páteř do podložky, zpevněte břišní svaly a mírně podsadte pánev. Hýždě nestahujte. S nádechem vytáhněte celé tělo z pasu na obě strany (do prstů a do pat). S výdechem se uvolněte.

Varianta B - v případě, že ve vzpažení neudržíte bedra na podložce, pokrčte kolena a položte chodidla na podložku. Cvik se provádí stejným způsobem jako předchozí varianta, jen se dolní končetiny vytahují do kolen, nikoli do pat.

Opakujte 3x. Cvičení protahuje celé tělo.



CVIK 12 - stehenní a hýždňové svaly

Výchozí pozice: Leh na zádech. Levá noha položená na podložce, pravá skrčená.

Provedení cviku:

A) Přitáhněte s výdechem pravé stehno níže k trupu a levou nohu držte na podlaze. Výdrž **5 sekund**. S nádechem povolte.

B) Pokrčte levou nohu a položte kotník pravé nohy na stehno nohy levé. S výdechem opět levou nohu přitáhněte k sobě. Výdrž **5 sekund**. S nádechem povolte.

C) Překřížte kolena přes sebe a uchopte obě stehna. S výdechem přitahujte nohy k sobě. Výdrž **5 sekund**. S nádechem povolte.

Poté zopakujte celou sérii na opačnou stranu. Po celou dobu cvičení plynule dýchejte.

Opakujte všechny 3 varianty 1x na obě strany.



CVIK 13 - páteř

Výchozí pozice:

A) Leh na zádech. Chodidla od sebe - asi 20 cm. Paže v upažení, dlaně na podložce. Nezaklánějte hlavu. Bedra přitiskněte na podložku.

B) Leh na zádech. Chodidla těsně u sebe. Paže v upažení, dlaně na podložce. Nezaklánějte hlavu. Bedra přitiskněte na podložku.

Provedení cviku: S nádechem spouštějte obě kolena na pravou stranu a hlavu otáčejte opatrně vlevo. Chodidla se odlepují od podložky. S výdechem se vracíte zase zpět a opakujte na druhou stranu. Obě ramena zůstávají celou dobu na podložce.

Opakujte 3x na obě strany.

Cvičení A zlepšuje pohyblivost kyčelních kloubů a pomáhá při potížích s iliosakrálním skloubením.

Cvičení B uvolňuje celý trup i šíji. Protahuje páteř po celé její délce.

Pozn: Cvičení vynechejte při akutním poškození meziobratlových plotének.



3. DECHOVÉ CVIČENÍ

Výchozí pozice: Leh na zádech, kolena pokrčená. Paže podél těla. Přitiskněte bedra na podložku, nezaklánějte hlavu (snažte se bradu zasunout směrem ke krku).

Provedení cviku: S nádechem zvedejte paže vzhůru až do vzpažení, položte je na zem za vámi. Bedra jsou stále na podložce, hrudník široce otevřený. S výdechem pomalu vračejte paže zpět k tělu.

Opakujte 3 - 5x.

Cvičení prohlubuje dýchání a uvolňuje po fyzické i psychické stránce.



4. RELAXACE

Výchozí pozice: Položte se na záda, paže umístěte podél těla a nohy mírně od sebe. Hlava je v prodloužení páteře. Dlaně mohou být na podložce, či otočené vzhůru.

Zavřete oči. Uvolněte se a soustřeďte pouze na svůj hluboký dech do celého těla. Tento dech pomáhá navodit tělesné a psychické uvolnění.

Pozn.: Pokud cítíte tlak v bederní páteři, pokrčte si kolena a položte chodidla na podložku, případně si dejte pod kolena větší polštář.



POOPERAČNÍ ČÁST

- ✓ Řiďte se pokyny fyzioterapeuta a ošetřujícího lékaře.
- ✓ Konzultujte s nimi vhodnost vybraných cviků.
- ✓ Budte opět aktivní, co nejdříve to bude možné.
- ✓ Stanovte si cvičební cíl a za jeho splnění se odměňte!

V rámci pooperačního období je velmi důležité zůstat mobilní. Začněte s pohybem, jakmile to váš zdravotní stav dovolí. Vše po důkladné konzultaci s vaším ošetřujícím lékařem či fyzioterapeutem.

Ideálně cvičte denně alespoň 5 - 10 minut a postupně dobu prodlužujte.

Nikdy nepřekonávejte bolest. Raději cvičení přerušte a proberte situaci s odborníkem.

Vstávejte z lůžka co nejčastěji během dne, krátce se projděte po pokoji či chodbě. Později můžete zkusit vyjít pár schodů.

Pokud máte doporučené cviky od vašeho fyzioterapeuta, řiďte se plně jeho pokyny a o případném doplňujícím cvičení si s ním promluvte.

Vhodné aktivity aerobního charakteru:

(řazeno dle intenzity od jednodušších k náročnějším)

- sed na posteli a vstávání z lůžka;
- chůze po místnosti;
- chůze do schodů (dle aktuální fyzické kondice);
- procházky v parku s doprovodem;
- delší procházky či chůze v rychlejším tempu.

DOPLŇUJÍCÍ DOPORUČENÍ:

- Strečink neprovádějte v místě, kde je kůže poškozena radioterapií a podáváním chemoterapie.
- Pokud je pohyb příliš náročný, provádějte jej v kratších intervalech, mezi kterými si dělejte přestávky 1-2 minuty. Postupně délku zátěže navyšujte.
- Pokud cítíte po 60 minutách od cvičení únavu, je třeba program upravit a odlehčit.
- Vyhněte se intenzivnímu cvičení den před rutinní laboratorní kontrolou, aby nedošlo ke zkreslení výsledků.
- Pokud máte zažívací obtíže, raději odpočívajte a cvičení odložte na den, kdy vám bude lépe.
- Budte často na čerstvém vzduchu a relaxujte v přírodě.

1. PROTAŽENÍ A MÍRNÉ POSILOVÁNÍ

CVIK 1 - šíje, krk, ramena

Výchozí pozice: Sed na židli či posteli. Záda jsou vzpřímená, břicho vtahujte dovnitř a mírně podsazujte pánev. Ramena stahujte dolů, lopatky k sobě a bradu zasuňte vzad.

Provedení cviku:

A) S výdechem ukloňte hlavu na pravou stranu. Obě ramena jsou stále stahována dolů. Neotáčejte hlavou, pouze ji uklánějte na stranu. Brada zasunutá vzad. Výdrž **5 sekund**. S nádechem se vraťte do výchozí pozice a s výdechem opakujte na levou stranu.

Opakujte 2x na každou stranu.

B) Položte dlaň na týl a pomalu ve výdechu stahujte bradu do podpaží. Výdrž **5 sekund**. S nádechem se vraťte zpět. Nesnažte se tlačit hlavu příliš dolů, jen do pocitu příjemného protažení.

Opakujte 2x na každou stranu.

C) Položte obě dlaně na týl (levá dlaň leží na pravé) a pomalu ve výdechu stahujte bradu k hrudníku. Výdrž **5 sekund**. S nádechem se vraťte zpět. Nesnažte se tlačit hlavu příliš dolů, jen do pocitu příjemného protažení. Poté dlaně prohodte a cvičení zopakujte ještě jednou.

A



B



C



CVIK 2 - horní a dolní končetiny

Výchozí pozice: Sed na židli či posteli. Záda jsou vzpřímená, břicho vtahujte dovnitř a mírně podsazujte pánev. Ramena stahujte dolů, lopatky k sobě a bradu zasuňte vzad. Předpažte a prohněte také kolena.

Provedení cviku: Střídavě zvedejte prsty a špičky v pomalém a poté středním tempu nahoru a dolů. Vnímejte protahované svaly.

Opakujte 10x.



CVIK 3 - páteř, kyčelní klouby

Výchozí pozice: Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení páteře, díváme se přímo pod sebe. Chodidla, kolena i dlaně jsou cca 20 cm od sebe. Páteř je rovná. Zápěstí je přímo pod rameny a kolena pod kyčlemi. Podložte si kolena polštářem, pokud cítíte nepříjemný tlak na kolenní kloub.

Provedení cviku: S maximálním nádechem vyhrbte záda, stáhněte břišní a hýžďové svaly, podsazujte pánev a stáhněte svěrače. S výdechem záda opět srovnejte do výchozí pozice.

Opakujte 5x v pomalém tempu. Cvičení uvolňuje svaly podél páteře (páteř se stává pružnější). Dále je podpořeno správné zažívání. Je vhodné k nácviku hlubokého dechu do oblasti břicha a beder.



CVIK 4 - ohýbače prstů

Výchozí pozice: Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení páteře, dívejte se přímo pod sebe. Chodidla, kolena i dlaně jsou cca 20 cm od sebe. Páteř je rovná.

Provedení cviku: Široce rozevřené prsty (včetně palce) vytočte směrem ven až do pozice, kdy směřují ke kolenům. S výdechem posouvejte pánev vzad, ucítíte protažení na vnitřní straně předloktí. Chvilku v protažení setrvejte. Je-li cvik příliš náročný, protahujte nejdříve jednu ruku a druhou nechejte ve standardní pozici.

Opakujte 1 - 2x.

Pozn.: Pokud nechcete zůstat na kolenou, můžete cvik provést ve stoji s oporou o stůl či židli.



CVIK 5 - kyčelní klouby

Výchozí pozice: Leh na zádech, kolena jsou pokrčená, chodidla stojí na podložce mírně od sebe. Paže podél těla. Nezaklánějte hlavu, brada směřuje mírně dolů směrem k hrudníku.

Provedení cviku: S výdechem pokrčte pravou nohu a položte její kotník na stehno nohy levé. Vytočte pravé koleno směrem od těla. Vydržte v této pozici **6 - 9 sekund** a poté se vraťte velmi pomalu do výchozí pozice.

Opakujte 2x na obě strany.



CVIK 6 - břišní, hýžděvé a stehenní svaly

Výchozí pozice: Leh na zádech, kolena jsou pokrčená, chodidla stojí na podložce mírně od sebe. Paže podél těla. Nezaklánějte hlavu, brada směřuje mírně dolů směrem k hrudníku. Pokud během cviku ucítíte tah v ramenou a pažích, položte dlaně směrem vzhůru.

Provedení cviku: S výdechem podsadte pánev, stáhněte hýžděvé a břišní svalstvo a svaly pánevního dna. Pomalu zvedejte boky vzhůru. Ramena a horní část lopatek zůstávají na podložce. Vydržte v této pozici **6 sekund** a poté se vraťte velmi pomalu do výchozí pozice.

Opakujte 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.

Cvik uvolňuje bederní a dolní část hrudní páteře, posiluje břišní a hýžděvé svaly.



CVIK 7 - páteř, kyčelní a ramenní klouby

Výchozí pozice: Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení páteře, dívejte se přímo pod sebe. Chodidla, kolena i dlaně jsou cca 20 cm od sebe. Páteř je rovná. Podložte si kolena polštářem, pokud cítíte nepříjemný tlak na kolenní kloub.

Provedení cviku:

A) Zanožte s výdechem napnutou levou nohu a vytáhněte se za patou (z kyčle) směrem vzad - jako když si chcete položit chodidlo na stěnu za vámi. Držte pevné břicho, stáhněte hýžďové svaly a snažte se neprohýbat v zádech.

B) Začínáte stejně jako ve variantě A. Zatlačte levou dlaň více do podložky a pomalu opatrně zvedejte pravou paži před sebe. Vytahujte se z ramen za prsty směrem vpřed. Kyčle jsou v jedné rovině (nezvedejte bok). Pokud je tato balanční varianta příliš náročná, nejprve protáhněte zvlášť dolní a poté zvlášť horní končetinu.

Opakujte 2x na obě strany.

Cvičení také uvolňuje svaly trupu, horních a dolních končetin, zpevňuje břišní svalstvo a posiluje rovnováhu a koncentraci.



A



B

2. DECHOVÉ CVIČENÍ

Výchozí pozice: Leh na zádech, kolena pokrčená. Paže podél těla. Přitiskněte bedra na podložku, nezaklánějte hlavu (snažte se bradu zasunout směrem ke krku).

Provedení cviku: S nádechem zvedejte paže vzhůru až do vzpažení, položte je na zem za vámi. Bedra jsou stále na podložce, hrudník široce otevřený. S výdechem pomalu vraťte paže zpět k tělu. Nadechněte se do břicha, hrudního koše i do oblasti pod klíčními kostmi.

Opakujte 3 - 5x.



3. RELAXACE

Výchozí pozice: Položte se na záda, paže umístěte podél těla a nohy mírně od sebe. Hlava je v prodloužení páteře. Dlaně mohou být na podložce, či otočené vzhůru. Zavřete oči. Uvolněte se a soustřeďte pouze na svůj hluboký dech do celého těla. Tento dech pomáhá navodit tělesné a psychické uvolnění.

Pozn.: Pokud cítíte tlak v bederní páteři, pokrčte si kolena a položte chodidla na podložku, případně si dejte pod kolena větší polštář.



ČÁST REKONVALESCENCE

- ✓ Pokračujte v pohybových aktivitách a zkoušejte opatrně zvyšovat jejich intenzitu.
- ✓ Pokud si nejste jistá, konzultujte vhodnost vybraných cviků se svým lékařem či fyzioterapeutem.
- ✓ Stanovte si cvičební cíl a za jeho splnění se s láskou odměňte!

Pohybová aktivita vykonávaná pravidelně v období rekonvalescence pomáhá snížit riziko návratu nádorového onemocnění.¹

Jejím pozitivem je i udržování správné tělesné hmotnosti s dostatečným objemem svalové hmoty.

Pokud to jen lze, cvičte minimálně 30 minut v nižší až střední intenzitě alespoň 5 dní v týdnu. Zařaďte aktivity aerobní, posilovací i relaxační. Jógu postupně zařazujte do svého cvičebního programu 1 - 3x týdně. Posilování se věnujte 2x týdně.

Nebojte se pustit do aktivního pohybu i v případě, že jste nikdy před tím necvičila. Začněte pohybem v mírné intenzitě a postupně během následujících dnů a týdnů intenzitu navyšujte. Můžete volit mezi nejrůznějšími aktivitami. Vybírejte ty, které vás budou bavit.

V případě lymfedému používejte kompresní prádlo, pokud ho máte doporučeno.

Vhodné aktivity aerobního charakteru:

- práce na zahrádce, domácí práce, hraní s dětmi apod.;
- chůze v přírodě v rychlejším tempu (rovný či kopcovitý terén);
- jízda na kole či rotopedu;
- plavání, běh (rychlost dle aktuální kondice), bruslení, lyžování atd.

1) *Physical activity and the cancer patient.*
American cancer society [online]. [cit. 2018-08-18].

Dostupné z:

<https://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/physical-activity-and-the-cancer-patient.html>



1. ZAHŘÁTÍ A ROZCVIČENÍ

PŘED CVIČENÍM SE VŽDY KRÁTCE ROZEHŘEJTE. Nezapomeňte na dobře padnoucí oblečení.



- V sedě na židli či ve stoji **10x zakružte rameny vpřed a vzad.**
- Opakujte totéž celými pažemi.
- Posadte se na židli, napněte kolena, předpažte a zvedejte špičky nohou i prsty rukou současně nahoru a dolů **10x ve středním tempu.**
- Ve stejné pozici zakružte v kotnících a zápěstí **5x vpravo a 5x vlevo.**
- Velmi pomalu uklánějte hlavu střídavě **5x vlevo a 5x vpravo.** Ramena stahujte dolů a držte rovná záda a pevné břicho. Brada je mírně zasunuta směrem ke krku.
- Ve stoji rozkročném udělejte **5 - 10 mírných či hlubších podřepů,** držte rovná záda, podsazenou pánev a zpevněné břišní svaly - kolena směřují do strany.

2. POSILOVÁNÍ

CVIK 1 - posílení trupu

Výchozí pozice: Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení páteře, dívejte se přímo pod sebe. Chodidla, kolena i dlaně jsou cca 20 cm od sebe. Páteř je rovná. Podložte si kolena polštářem, pokud je třeba. Cvičení lze provést také na předloktí.

Provedení cviku: S výdechem zatlačte dlaně, kolena i nártý do podložky. Držte rovná záda, ramena směřují od hlavy do strany. Tělo je staticky v jedné poloze. Výdrž **6 - 9 sekund.** Poté uvolněte a cvik opakujte **po 10 - 60 sekundách.**

Opakujte 5 - 10x.



CVIK 2 - hýžděvé a stehenní svaly

Výchozí pozice: Vzor klečmo, kolena i zápěstí cca 20 cm od sebe. Držte záda rovně (neprohnete bederní ani hrudní páteř), břicho, hýžděvé i stehenní svaly zpevněné. Vytahujte hlavu za temenem vpřed. Dbejte na to, aby byla zápěstí pod rameny a kolena pod kyčlemi. Podložte si kolena polštářem, pokud cítíte nepříjemný tlak na kolenní kloub.

Provedení cviku: Spolu s výdechem zanožte pravou nohu a propněte koleno. Špička směřuje přímo dolů. Dbejte na to, abyste nedošlo ke zvednutí pravé kyčle (pánev by měla být ve vodorovné poloze) a přílišnému pronutí bederní páteře. Stáhněte břišní, hýžděvé a stehenní svalstvo. Vydržte **6 sekund** a poté vraťte koleno na podložku. Totéž opakujte s levou nohou.

Opakujte 2x na každou stranu.



CVIK 3 - hýžděvé a stehenní svaly

Výchozí pozice: Postavte se v dostatečné vzdálenosti zády k židli (jako když si na ni chcete sednout). Chodidla jsou mírně od sebe v paralelním postavení. Zpevněte břišní i hýžděvé svaly a mírně podsadte pánev. Záda jsou rovná a hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku: S nádechem pokrčte kolena a předpažte. Váha je více na patách než špičkách. Spouštějte pánev směrem dolů. Na židli nedosedněte, ale zůstaňte těsně nad ní ve výdrži cca **6 sekund**. Poté se s výdechem pomalu začněte zvedat zpět do výchozí pozice.

Opakujte 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 15 sekund.

Cvik posiluje celé tělo.

Pozn: Při potížích s kolenními klouby či při vysokém krevním tlaku zůstávejte ve vyšším podřepu. Můžete si také na židli položit vyšší polštář a pomoci si opřením se o stůl.



CVIK 4 - zádové svaly

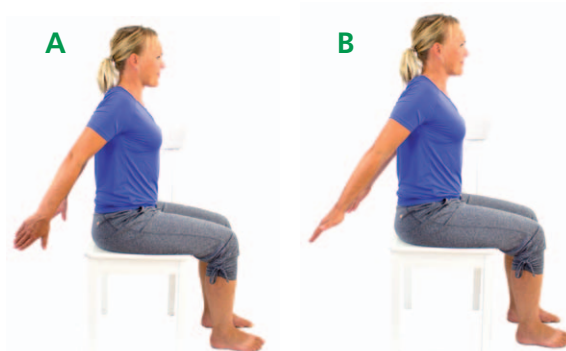
Výchozí pozice: Posadte se na židli či na postel, zapažte poníž s dlaněmi směřujícím k sobě. Držte rovná záda, zpevněte hýžděvé a břišní svaly a lehce podsadte pánev, aby nedošlo k přílišnému prohnutí v bederní páteři. Ramena stahujte dolů a vytahujte se za temenem hlavy vzhůru.

Provedení cviku:

A) S výdechem pomalu stahujte lopatky a paže k sobě. Ramena směřují dolů a brada je zasunuta směrem ke krku. Vydržte **6 - 9 sekund** a poté se vraťte s nádechem do výchozí pozice.

B) Stejně jako u varianty A stahujte lopatky a paže k sobě. Navíc s výdechem vytáčejte palce směrem ven, držte po dobu **6 - 9 sekund** a s nádechem vraťte dlaně zpět do původní pozice. Paže jsou stále v zapažení a přitahovány k sobě spolu s lopatkami. Hlídejte si správnou pozici hlavy a nezvedejte ramena.

Opakujte 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.



Boční pohled



Pohled zezadu

CVIK 5 - mezilopatkové svaly (dolní část)

Výchozí pozice: Posadte se na židli či na postel, skrčte upažmo. Držte rovná záda, zpevněte hýžděvé a břišní svaly a lehce podsadte pánev, aby nedošlo k přílišnému prohnutí v bederní páteři. Ramena stahujte dolů. Položte prsty na ramena. Lokty směřují dolů a mírně vpřed.

Provedení cviku: S výdechem vytahujte hlavu za temenem vzhůru ke stropu. Vnímejte práci svalů mezi lopatkami. Vydržte **9 sekund** a poté s nádechem uvolněte.

Opakujte 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.



CVIK 6 - prsní svaly

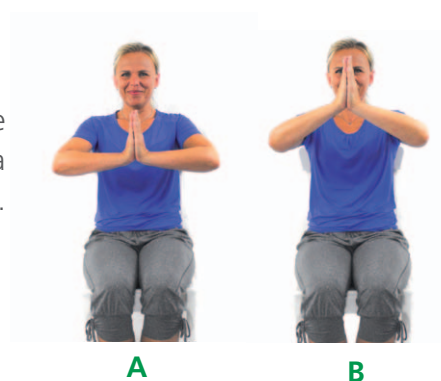
Výchozí pozice: Stoj spatný nebo sed na židli či posteli. Umístěte dlaně na sebe, prsty směřují vzhůru a jsou v úrovni hrudní kosti. Záda držte vzpřímená, břicho zpevněné, ramena směřují dolů a lopatky k sobě.

Provedení cviku:

A) S výdechem zatlačte dlaně proti sobě a setrvejte v pozici **6 sekund**.

B) Poté zvedněte dlaně výš před obličej a opakujte cvik.

Opakujte každou variantu 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.



CVIK 7 - prsní svaly (snadná varianta kliku)

Výchozí pozice: Postavte se čelem ke stěně a zpevněte celé tělo. Mírně podsadte pánev a stáhněte hýžděové svalstvo. Čím vzdálenější jsou chodidla od stěny, tím náročnější je cvik. Volte tedy optimální vzdálenost na základě vaší kondice a zdravotního stavu.

Provedení cviku: Položte dlaně na stěnu trochu šířeji, než jsou vaše ramena. S nádechem skrčte lokty a přiblížte hrudník ke stěně. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Neprohýbejte bederní páteř, břišní a hýžděové svaly musejí být pevné, podsadte pánev.

Opakujte 5 - 10x ve středním tempu.

Později můžete vyzkoušet tentýž cvik s oporou o stůl či židli. Tělo má větší náklon a cvik bude náročnější. Držte se stejných doporučení jako u cviku s oporou o stěnu.



CVIK 8 - lýtkové svaly

Výchozí pozice: Stoj mírně rozkročný, chodidla paralelně vedle sebe. Zpevněte celé tělo (stáhněte hýžděové svaly, zpevněte břicho, mírně podsadte pánev, lopatky u sebe, ramena dolů, brada zasunutá vzad, hlava se vytahuje za temenem vzhůru). Přidrže se židle, stolu či stěny. Případně se posadte na židli a proveďte cvik v sedě.

Provedení cviku:

A) S výdechem proveďte výpon na špičkách, větší váhu přesuňte na palcovou hranu chodidel, výdrž **5 sekund**. S nádechem vraťte paty zpět na zem.

B) Posadte se na židli, opřete předloktí o stehna, záda držte rovně a břicho zpevněné. S výdechem zvedněte paty z podložky. S nádechem je opět vraťte zpět.

Opakujte 10 - 15x.



CVIK 9 - břišní svaly

Výchozí pozice: Posadte se na podložku, nohy propnuté, nebo mírně pokrčené. Předpažte a propleťte prsty do sebe. Stáhněte ramena dolů a zpevněte břišní svaly. Vytáhněte se z pasu.

Provedení cviku: Opisujte trupem a napnutými pažemi kruh - vytáhněte se ve výdechu z kyčlí a předkloňte a s nádechem pokračujete vzad. Záda držte rovná. Ramena dole. Pohledem stále sledujte vaše ruce.

Opakujte 5 - 10x kroužíte směrem vlevo a 5 - 10x směrem vpravo.

Cvičení zlepšuje sílu břišních svalů a také kloubní pohyblivost.



2. POSILOVÁNÍ - Náročnější část

Tato **VOLITELNÁ** část je pro ty, kteří mají dobrou kondici a chtějí se posunout dále. V opačném případě tento úsek můžete přeskočit a pokračovat rovnou částí **PROTAHOVÁNÍ**.

CVIK 10 - přímé břišní svaly

Výchozí pozice: Leh na břicho, paty u sebe, předloktí spojené pod hrudníkem.

Provedení cviku: Zpevněte břišní svalstvo, současně s podsazením pánve zvedněte asi 10 cm nad zem. V této fázi je nádech. Výdrž **6 - 9 sekund** a poté se s výdechem položte zpět na podložku. Pokud chcete obtížnost ještě zvýšit, zvedněte kolena z podložky.

Opakujte 5x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.

Cvičení také posiluje bránci, ramena a zádové svalstvo. Aktivizuje celé tělo. Pozn: Cvik vynechejte krátce po operaci břicha, při problémech s meziobratlovým diskem a při náchylnosti k ischiatickým potížím.



CVIK 11 - šikmé břišní svaly

Výchozí pozice: Lehněte si na levý bok a zvedněte se na předloktí. Loket leží pod ramenem. Chodidla jsou zapřená na své hraně těsně za sebou. Hlavu odtahujte od ramene a držte ji vzpříma. Položte si dlaň pravé ruky před sebe jako oporu.

Provedení cviku: S výdechem stáhněte břišní a hýžděvé svalstvo a zvedněte pánev vzhůru (můžete si pomoci pravou rukou). Opěrná část je loket - hrana chodidla. Výdrž **6 - 9 sekund** a poté se s nádechem položte zpět. Opakujte cvičení v leže na pravém boku.

Opakujte 1x na obě strany.

Cvičení harmonizuje celé tělo, posiluje svaly horních končetin, trupu i dolních končetin. Rozvíjí rovnováhu a koncentraci. Pozn: Pokud je tato varianta náročná, pokrčte si kolena do pravého úhlu s chodidly směřujícími vzad. Opěrná část v tomto případě bude předloktí - koleno.



CVIK 12 - břišní, hýžděvé a stehenní svaly

Výchozí pozice: Leh na zádech, kolena jsou pokrčená, chodidla stojí na podložce mírně od sebe. Paže podél těla. Nezaklánějte hlavu, brada směřuje mírně dolů směrem k hrudníku. Pokud cítíte tah v ramenou, otočte dlaně směrem vzhůru.

Provedení cviku:

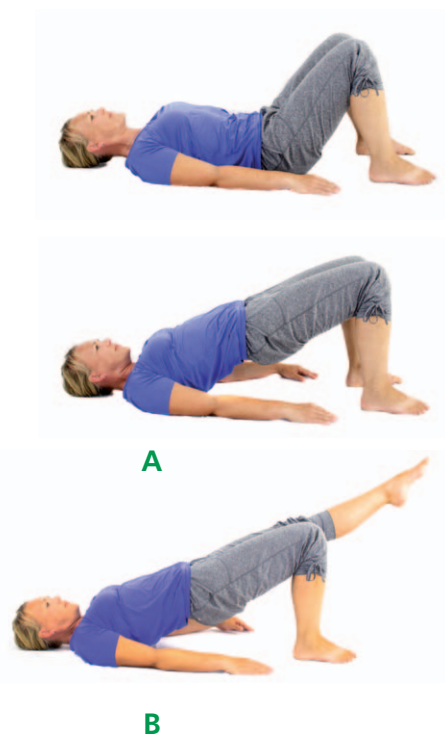
A) S výdechem podsadíte pánev, stáhněte hýžděvé a břišní svalstvo a svaly pánevního dna. Pomalu zvedejte boky vzhůru. Ramena a horní část lopatek zůstávají na podložce. Vydržte v této pozici **6 - 9 sekund** a poté se vraťte velmi pomalu do výchozí pozice.

Opakujte 5 - 10x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund

B) S výdechem podsadíte pánev, stáhněte hýžděvé a břišní svalstvo a svaly pánevního dna. Pomalu zvedejte boky vzhůru. Ramena a horní část lopatek zůstávají na podložce. Propněte pravou nohu - kolena jsou stále vedle sebe. Vydržte v této pozici **6 - 9 sekund** a poté se vraťte velmi pomalu do výchozí pozice a opakujte totéž na levou nohu.

Opakujte 5x na obě strany, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.

Cvik uvolňuje bederní a dolní část hrudní páteře, posiluje břišní a hýžděvé svaly.



CVIK 13 - hýžděvé a stehenní svaly

Výchozí pozice: Opřete se zády a pažemi o stěnu a udělejte krok vpřed.

Provedení cviku: Pokrčte kolena (jako když sedíte na židli) a zatlačte dolní část zad do stěny. Pravidelně dýchejte a vydržte v pozici **6 - 9 sekund**. Poté se vraťte zpět do stoje.

Opakujte 2 - 3x.

Pozn: Můžete si volit náročnost dle toho, jak nízko se "posadíte".

Čím níže je pánev, tím je vyšší intenzita cviku.



CVIK 14 - paže (triceps)

Výchozí pozice: Posadte se opatrně na kraj židle, křesla či postele. Ruce zapřete těsně u těla o hranu, zpevněte břišní a hýžděvé svalstvo a udělejte krok vpřed. Poté posuňte také pánev směrem vpřed. Je vhodné použít těžší židli, případně pevný stůl.

Provedení cviku: Pomalu spouštějte boky směrem dolů. Hloubku volíte dle vaší kondice. Držte ramena dole (nepřibližujte je ke krku) a lokty směřují vzad. Vydržte v pozici **6 - 9 sekund** a poté se znovu posadte.

Opakujte 5x, pauza mezi opakováními 10 - 60 sekund.

Cvik vynechejte při potížích s ramenními klouby.



CVIK 15 - břišní, hýžďové svaly

Výchozí pozice: Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení páteře, dívejte se přímo pod sebe. Chodidla, kolena i dlaně jsou cca 20 cm od sebe. Zápěstí je pod úrovní ramen a kolena jsou pod kyčlemi. Nárty leží na podložce. Můžete si podložit kolena polštářem pro větší komfort.

Provedení cviku: S nádechem zanožte pravou nohu (propněte ji do špičky) a pravou kyčel co nejvýše. Současně stáhněte lopatky k sobě a ramena vytahujte do stran. Břicho držte zpevněné. Výdrž **5 sekund**.

Opakujte 1 - 2x na obě strany. Cvik také zvyšuje pružnost páteře, pohyblivost kyčelních kloubů, posiluje svaly břicha, zad, hýždí i dolních končetin.



3. PROTAŽENÍ

CVIK 16 - flexory kyčle

Výchozí pozice: Klek na pravé noze, záda i krk vzpříma. Nárt leží na podložce. Podložte si koleno polštářem pro větší komfort.

Provedení cviku: Zpevněte břišní a hýžďové svaly a podsadte pánev (pohyb je téměř nezatelný). Výdrž **5 sekund**. Poté uvolněte. To samé proveďte v kleku na levé noze.

Opakujte 1 - 2x.



CVIK 17 - ohýbače prstů

Výchozí pozice: Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení páteře, dívejte se přímo pod sebe. Chodidla, kolena i dlaně jsou cca 20 cm od sebe. Páteř je rovná.

Provedení cviku: Široce rozevřené prsty (včetně palce) vytočte směrem ven až do pozice, kdy směřují ke kolenům. S výdechem posouvejte pánev vzad, ucítíte protažení na předloktí. Chvilí v protažení setrvejte.

Je-li cvik příliš náročný, protahujte nejdříve jednu ruku a druhou nechejte ve standardní pozici.

Opakujte 1 - 2x.

Pozn.: Pokud nechcete zůstat na kolenou, stejně tak můžete ve stoji opřít dlaně o židli, či stůl.



CVIK 18 - kyčelní klouby

Výchozí pozice: Sed skrčmo, chodidla leží na sobě. Páteř prodlužujte vzhůru za temenem hlavy, ramena vytahujte do stran. Čím blíže jsou chodidla k tříslům, tím náročnější je cvik.

Provedení cviku: Propleťte prsty rukou a položte je na špičky chodidel. Přitáhněte s nádechem trup směrem vpřed a dolů. Záda jsou rovná (nesnažte se přitáhnout hrudník k chodidlům, ale spíše břicho ke stehnům). Vytahujte se z kyčlí. Výdrž **5 sekund** a poté s výdechem uvolněte.

Opakujte 1 - 2x. Cvičení uvolňuje kyčelní klouby a podporuje jejich prokrvení.



CVIK 19 - stehenní a hýžděvé svaly

Výchozí pozice: Leh na zádech. Levá noha položená na podložce, pravá pokrčená.

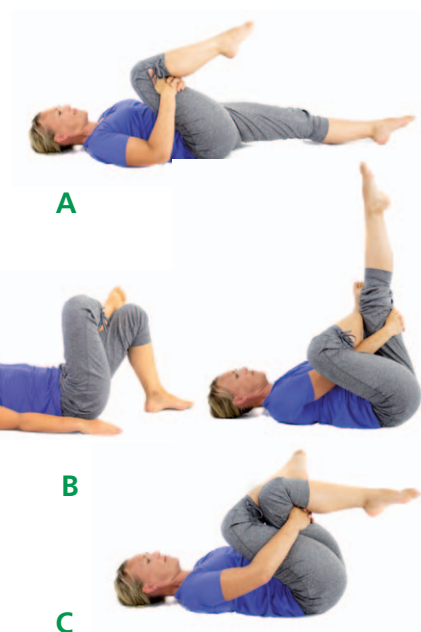
Provedení cviku:

A) Přitáhněte s výdechem pravé stehno níže k trupu a levou nohu držte na podlaze. Výdrž **5 sekund**. S nádechem povolte.

B) Pokrčte levou nohu a položte kotník pravé nohy na stehno nohy levé. S výdechem opět levou nohu přitáhněte k sobě. Výdrž **5 sekund**. S nádechem povolte.

C) Překřižte kolena přes sebe a uchopte obě stehna. S výdechem přitahujte nohy k sobě. Výdrž **5 sekund**. S nádechem povolte.

Poté zopakujte celou sérii na opačnou stranu. Po celou dobu cvičení plynule dýchejte. **Opakujte všechny 3 varianty 1x na obě strany.**



CVIK 20 - páteř

Výchozí pozice:

A) Leh na zádech. Chodidla od sebe - asi 20 cm. Paže v upažení, dlaně na podložce. Nezaklánějte hlavu. Bedra přitiskněte na podložku.

B) Leh na zádech. Chodidla těsně u sebe. Paže v upažení, dlaně na podložce. Nezaklánějte hlavu. Bedra přitiskněte na podložku.

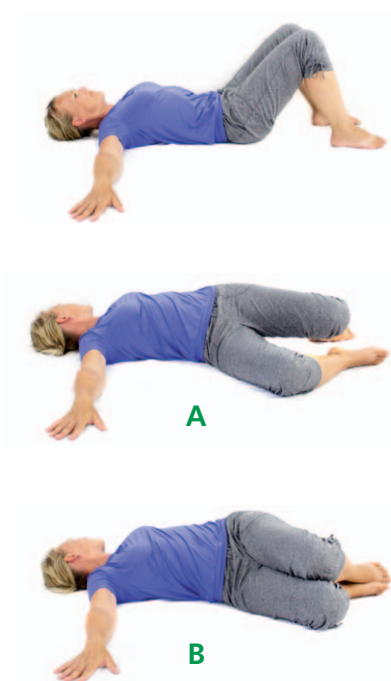
Provedení cviku: S nádechem spouštějte obě kolena na pravou stranu a hlavu otáčejte opatrně vlevo. Chodidla se odlepují od podložky. S výdechem se vracíte zase zpět a opakujte na druhou stranu. Obě ramena zůstávají celou dobu na podložce.

Opakujte 3x na obě strany.

Cvičení A zlepšuje pohyblivost kyčelních kloubů a pomáhá při potížích s iliosakrálním skloubením.

Cvičení B uvolňuje celý trup i šíji. Protahuje páteř po celé její délce.

Pozn.: Cvičení vynechejte při akutním poškození meziobratlových plotének.



CVIK 21 - kyčelní klouby, dolní končetiny

Výchozí pozice: Stoj rozkročný, špičky směřují ven a kolena jsou vytočena nad špičky. Zpevněte břišní i hýžděvé svalstvo, stáhněte lopatky k sobě a ramena dolů. Mírně podsadte pánev.

Provedení cviku: Pomalu s nádechem pokrčte kolena a přejděte do dřepu na patách. Kolena vytáčejte do stran (stále následují směr špiček chodidel). Zada držíme rovná a můžeme se opřít prsty o podlahu. Chvilí v pozici setrvejte. S výdechem se vracíte pomalu zpět do stoje. Opakujte cvik a položte dlaně na sebe, lokty/paže zapřete do vnitřní strany stehna. Dlaně postupně posunujte před hrudní kost.

Pokud je pro vás náročné zůstat celými chodidly na zemi, podložte si paty cca 5 - 8 cm vysokou podložkou (například srolovaný ručník).

Opakujte 2x.

Cvičení protahuje vnitřní stranu stehen, páteř, posiluje záďové svaly. Také zlepšuje pohyblivost páteře a kyčelních kloubů.



CVIK 22 - prsní svaly

Výchozí pozice: Stoj mírně rozkročný - levým bokem ke stěně a zapřete o ni předloktí i dlaň. Levé předloktí položte na stěnu. Loket je ve výši ramene. Vytáhněte páteř vzhůru a srovnejte záda.

Provedení cviku: S výdechem se pomalu přetáčejte vpravo, dokud neucítíte protažení v oblasti prsních svalů. Výdrž **5 nádechů a výdechů**. Poté opakujte cvik na druhou stranu.



CVIK 23 - šíje, krk, ramena

Výchozí pozice: Sed na židli či posteli. Záda jsou vzpřímená, břicho vtahujte dovnitř a mírně podsazujte pánev. Ramena stahujte dolů, lopatky k sobě a bradu zasuňte vzad.

Provedení cviku:

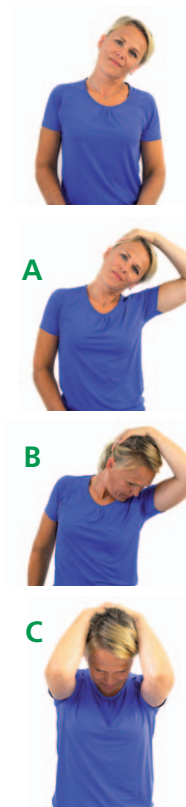
A) S výdechem ukloňte hlavu na pravou stranu. Obě ramena jsou stále stahována dolů. Neotáčejte hlavou, pouze ji uklánějte na stranu. Brada zasunutá vzad. Výdrž **5 sekund**. S nádechem se vraťte do výchozí pozice a s výdechem opakujte na levou stranu. Můžete přitáhnout hlavu k rameni za pomoci paže pro intenzivnější protažení.

Opakujte 2x na každou stranu.

B) Položte dlaň na týl a pomalu ve výdechu stahujte bradu do podpaží. Výdrž **5 sekund**. S nádechem se vraťte zpět. Nesnažte se tlačit hlavu příliš dolů, jen do pocitu příjemného protažení.

Opakujte 2x na každou stranu.

C) Položte obě dlaně na týl (pravá dlaň leží na levé) a pomalu ve výdechu stahujte bradu k hrudníku. Výdrž **5 sekund**. S nádechem se vraťte zpět. Nesnažte se tlačit hlavu příliš dolů, jen do pocitu příjemného protažení. Poté dlaně prohodte a cvičení zopakujte ještě jednou.



2. DECHOVÉ CVIČENÍ

Výchozí pozice: Leh na zádech, kolena pokrčená. Paže podél těla. Přitiskněte bedra na podložku, nezaklánějte hlavu (snažte se bradu zasunout směrem ke krku).

Provedení cviku: S nádechem zvedejte paže vzhůru až do vzpažení, položte je na zem za vámi. Bedra jsou stále na podložce, hrudník široce otevřený. S výdechem pomalu vracete paže zpět k tělu. Nadechnete se do břicha, hrudního koše i do oblasti pod klíčními kostmi.

Opakujte 3 - 5x. Cvičení prohlubuje dýchání a uvolňuje po fyzické i psychické stránce.



3. RELAXACE

Výchozí pozice: Položte se na záda, paže umístěte podél těla a nohy mírně od sebe. Hlava je v prodloužení páteře. Dlaně mohou být na podložce, či otočené vzhůru. Zavřete oči. Uvolněte se a soustřeďte pouze na svůj hluboký dech do celého těla. Tento dech pomáhá navodit tělesné a psychické uvolnění.

Pozn.: Pokud cítíte tlak v bederní páteři, pokrčte si kolena a položte chodidla na podložku, případně si dejte pod kolena větší polštář.



JÓGA - JAKO BONUS

- ✓ Je velmi vhodné pokračovat v uvolňování, protahování a posilování těla i za pomoci jógových cvičení.
- ✓ Jedním z nich je i sestava Khatu pranám, kterou naleznete v následující části.

- **KHATU PRANÁM** posiluje, protahuje a uvolňuje svaly celého těla.
- Ovlivňuje pružnost páteře a ovlivňuje činnost žláz.
- Posiluje imunitní systém.
- Harmonizuje a posiluje nervový systém.
- Pravidelné cvičení je prevencí vadného držení těla, bolestí zad, stresu a zažívacích potíží.

Při vysokém krevním tlaku nebo závratích sestavu neprovádějte.





1

S nádechem vzpažte a spojte dlaně. Tělo i paže vytáhněte vzhůru a mírně se zakloňte. Pohled směřuje k dlaním.

Pozice pomáhá protáhnout všechny svaly, vazy a klouby trupu a tím uvolňuje nitro-břišní i nitrohruďní orgány. Plíce se rozevírají a dech se rozšiřuje do celého hrudníku.

S výdechem vytočte dlaně vpřed, předkloňte se (pohyb vychází z kyčlí) a držte rovná záda. Čelo i paže položte na podložku. Uvolněte záda, dýchejte do břicha. Pokud cítíte přílišný tlak na krční páteř, vzpažte paže a opřete se o ně.

Pozice uklidňuje a odstraňuje únavu, nervozitu i depresi. Pomáhá uvolnit šíji, ramena, prohlubuje dýchání a uvolňuje ztuhlá záda. Díky tlaku stehna na břicho jemně masíruje střevo. Díky zvýšenému prokrvení hlavy rozvíjí koncentraci.

2



3



S nádechem se opřete o dlaně a posouvajte trup těsně nad podložkou vpřed až jsou ramena a dlaně vedle sebe. Nártý jsou zapřené o podložku a opírají se také kolena, horní část hrudníku, dlaně a brada. Pánev zůstává stále nad podložkou. Dívejte se před sebe.

Dojde k uvolnění bederní páteře a pozice také příznivě působí na vnitřní orgány v podbřišku. Protahuje celou páteř a působí proti kulatým zádkům.

Položte pánev na podložku a za pomoci paží co nejvíce zvedněte hlavu a trup. Pánev držte na zemi, pohled směřuje vzhůru. Ramena stahujte dolů, lokty k sobě. Páteř by měla být rovnoměrně prohnutá. Můžete volit také snazší variantu s oporou na předloktí (viz. obrázek B).

Pozice protahuje celou páteř a přední stranu trupu. Usměňuje dech do protažených částí hrudníku. Prokrvuje všechny orgány pánve, břišní a hrudní dutiny a stimuluje funkce všech žláz. Posiluje zádkové svaly a svaly paží a ramen.

4



A



B

5



A



B

S výdechem zvedejte pánev vzhůru (opřete se o špičky prstů) a nohy držte natažené (pouze v případě, že cítíte na zadní straně stehna velký tah, můžete kolena mírně pokrčit - viz obr. B). Trup i paže jsou v jedné ose, hlava i krk visí volně mezi napnutými pažemi. Váha těla je na dlaních a chodidlech.

Touto pozicí posílíte celé tělo, povzbudíte krevní oběh a významně prokrvíte hlavu. Díky tomu dojde k odstranění únavy, rozvíjení koncentrace a síly zraku. Dále posiluje lýtkové svaly a příznivě ovlivňuje nožní klenbu i zpětný tok krve v žilách. Odstraňuje ztuhlost v zádech a hrudníku. Pozice také posiluje rovnováhu a stabilitu nohy. Protahováním zad a kyčelních kloubů přispívá ke správnému držení těla.

6



S nádechem vykročte pravou nohou vpřed. Pravé chodidlo postavte mezi dlaně (případně prsty), které zůstávají na podložce, stejně tak jako levé koleno a nárt levé nohy. Pravá strana břicha a hrudníku leží na pravém stehně. Srovnejte záda, zvedněte hlavu a pohled směřujte vpřed, či mírně vzhůru. Pokud je poloha s nártem na podložce nepříjemná, zapřete do země špičku (viz. obrázek B)

Pozice protahuje záda a svaly kyčlí i pánevního dna. Podporuje správné držení těla a pomáhá k prohloubení dechu a zdravému trávení.

Zadržte dech, vzpažte a spojte dlaně. Vytáhněte trup i paže vzhůru až do mírného záklonu. Dívejte se na dlaně.

Pozice protahuje celý trup, hlavně pak postranní část hrudníku. Dech se prohloubí díky jeho rovnoměrnému rozpínání. Pozice také posiluje rovnováhu a stabilitu nohy. Protahením zad a kyčelních kloubů přispívá ke správnému držení těla.



7

8



Dlaně jsou opět na podložce, pravá noha mezi dlaněmi (při zpětném provádění sestavy vykročte pravou nohou vzad a levá noha je mezi dlaněmi).

S výdechem postavte levé a pravé chodidlo vedle sebe a propněte kolena. Celá horní polovina těla, včetně hlavy, je volně vyvěšená. Pokud je obtížné se volně předklonit s napnutými koleny, zkuste je pokrčit.

Pozicí uvolníte celé tělo. Všechny klouby páteře, pletence ramenního i paží zbavíte napětí a prokrvíte. Pozitivně ovlivňuje funkci vnitřních orgánů i svalů, protahuje zadní stranu těla. Pozice aktivizuje solar plexus a trávicí systém.

9



10



S nádechem se pomalu zvedejte do stoje. Zpevněte břišní svaly. Vzpažte a položte dlaně na sebe. Vytahujte celé tělo vzhůru či až do mírného záklonu – ale dbejte na to, aby nedocházelo k přílišnému prohnutí v bederní části zad.

Pohyb vychází i z hrudníku. Pohled směřuje k dlaním.

Pozice aktivizuje celé tělo a povzbuzuje činnost žláz. Dále působí pozitivně na respirační i trávicí systém a pomáhá při onemocnění v krční oblasti.



10

1



19

2



18

Po cviku číslo 10 plynule pokračujte ke cviku 11 - 19 - stále vykračujte jako první pravá noha.

Ve druhém kole 1 - 19 vykračujte vpřed i vzad vždy levá noha.

(opakujte 2 - 4x na obě strany)



9



11

3



17

4



16

8



12

5



15

7



13

6



14

PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Klidný, rovnoměrný a hluboký dech je důležitý pro vaše zdraví, harmonizaci organismu a klidnou mysl.

Naopak příliš rychlý, krátký a povrchový dech může zvyšovat nervozitu a stres.

Plný jógový dech se skládá s břišního, hrudního a podklíčkového dechu.

Břišní dech: Při nádechu dochází k pohybu bránice směrem dolů a ke stlačení břišních orgánů. Břicho se vyklene vpřed. S výdechem (což je pasivní děj) se bránice vrací vzhůru a břicho je opět ploché.

Hrudní dech: Při nádechu vnímejte rozšiřování hrudního koše do stran. S nádechem se vracejí dolní oblouky žeber zase směrem k sobě. Dech není tak plný, jako u břišního.

Podklíčkový dech: Při nádechu se zvedá horní část hrudníku (pod klíčními kostmi) a s výdechem opět klesá. Dech je kratší a mělčí. Často takto dýcháme v silném stresu.

Jak na to:

Položte se na podložku. Nohy můžete mít propnuté či pokrčené (co vám více vyhovuje). Položte si jednu dlaň na břicho a pozorujte, jak se ruka zvedá při nádechu vzhůru a při výdechu klesá. Poté položte obě dlaně na spodní část žeber. Vnímejte, jak se dlaně při nádechu vzdalují od sebe a s výdechem opět přibližují. Nakonec si položte dlaně na klíční kosti a vnímejte jejich pohyb.

Spojte v jednom nádechu dechovou vlnu začínající břichem, pokračujícím v dolní části hrudníku a končící pod klíčními kostmi. S výdechem tělo úplně uvolněte. **Opakujte 4 - 5x** a poté se vraťte k volnému dýchání.



AUTOR

Mgr. Monika Kautská vystudovala Vysokou školu tělesné výchovy a sportu Palestra Praha v oboru Sportovní a kondiční specialista v rámci bakalářského studia a Wellness specialista při studiu magisterském.

16 let se věnuje vedení lekcí jógy.

Pracuje jako pohybový terapeut, masér a cvičitel jógy a zdravotní tělesné výchovy v Nizozemí.



Mgr. Monika Kautská

**Děkuji tímto za odbornou konzultaci
Mgr. Evě Nechlebové, Ph.D. a Mgr. Lence Doležalové.**

Fotografie: Jakub Kautský

UŽITEČNÉ ODKAZY

Rady pro pacienty a jejich rodiny:

<https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/>

Doporučené publikace:

<https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pomoc-v-nemoci/kde-hledat-informace/publikace-pro-pacienty-a-jejich-blizke/#search=1>

Přehled nutričních ambulancí v ČR:

<http://www.skvimp.cz/nutricni-ambulance/>

Doplňující cvičení pro stabilizaci páteře a zpevnění těla:

<https://www.spiralstabilization.com/cz/>

Seznam terapeutů v České republice:

<https://www.spiralstabilization.com/cz/d-lecba/4-terapeuti/1-terapeuti-ceska-republika>

**Brožura je součástí vzdělávacích materiálů,
speciálně vytvořených v rámci projektu
„Zlepšení péče pro pacienty“.**

*Projekt „Zlepšení péče pro pacienty“ je jedním z projektů ENGAGE
(European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups)
- evropské sítě patientských organizací věnujících se gynekologicko
onkologickým onemocněním.*

*ENGAGE je součástí Evropské společnosti
pro gynekologickou onkologii (ESGO).*

*Poděkování za neustálou ochotu a práci proto patří všem členům
Výkonné rady ENGAGE, pracovníkům ESGO kanceláře a všem z projektového týmu,
kdo na projektu „Zlepšení péče pro pacienty“ spolupracují.*

Web: <https://engage.esgo.org>

Email: engage@esgo.org

***Tisk této brožury byl finančně podpořen vzdělávacím grantem
od firem Clovis Oncology, Inc. a AstraZeneca.
Firmy se nepodílely na obsahu brožury a ani do něj nijak nezasahovaly.***

INSPIRATIVNÍ ZDROJE:

- 1/ KITTLEROVÁ, Olga, Jan VACEK a Vítězslav HRADIL. Rehabilitace pacientů s onkologickou diagnózou. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-485-3
- 2/ MAHESHWARANANDA. Systém „Jóga v denním životě“. Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.

