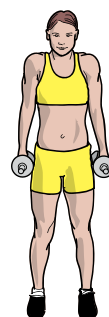
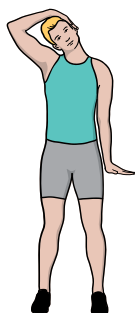


DR. TORSTEN PFITZER

Cvičení proti bolestem ramen a šíje

50
trénin-
kových
sestav



uvolnění napětí • zlepšení pohyblivosti • náprava držení těla

CVIČENÍ PROTI BOLESTEM RAMEN A ŠÍJE

50 tréninkových sestav

Dr. Torsten Pfitzer

Přeloženo z německého originálu **50 Workouts gegen Schulter- und Nackenschmerzen** vydaného v roce 2023 v Německu nakladatelstvím riva Verlag.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 601
jako svou 10 696. publikaci

Překlad Hana Kyralová
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Grafická úprava a sazba Miroslav Ferdinand
Obálka: Manuela Amodeová, Mnichov
Obrazové materiály: ilustrace v knize i na obálce: evoletics –
produkt společnosti science on field GmbH
Počet stran 144
První vydání, Praha 2026
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech translation © 2026 Grada Publishing, a.s.
First published as „**50 Workouts gegen Schulter- und Nackenschmerzen**“
by Dr. Torsten Pfitzer.
© 2023 by riva Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.
www.riva-verlag.de.
All rights reserved.

ISBN 978–80–271–8654–9 (pdf)

ISBN 978–80–271–3926–2 (print)

Důležitá upozornění

Tato kniha je určena pro výukové účely. Není náhradou za individuální lékařské poradenství a neměla by tak být ani používána. Pokud potřebujete vyhledat lékařskou radu, obraťte se na kvalifikovaného lékaře. Vydavatel a autor nenesou odpovědnost za jakékoli nežádoucí účinky přímo či nepřímo související s informacemi obsaženými v této knize.

Výhradně z důvodu lepší čitelnosti byly vynechány pravopisné údaje týkající se genderu a vícenásobná označení. Všechna osobní jména je proto třeba chápat jako rodově neutrální.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Obsah

4	Co znamenají bolesti ramen a šíje a cesta k jejich odstranění
6	Stavba a propojení krku a ramen
8	Příčiny a rizikové faktory pro bolest šíje a ramen
10	Typické symptomy
11	Jak na bolesti ramen a šíje
12	Sestavy – to je to, oč tu běží
18	Přehled všech sestav
20	Tréninkové sestavy
122	Cviky
124	Odstranění napětí, protažení, uvolnění
130	Posílení a stabilizace
137	Pohyblivost a mobilizace kloubů
141	Koordinace pohybu a řízení svalů
144	Rejstřík cviků

Co znamenají bolesti ramen a šíje a cesta k jejich odstranění



Stavba a propojení krku a ramen

Mnoho lidí trpí napětím v šíji a bolestmi ramen. Nejenže jsou nepříjemné, ale mohou také výrazně zhoršit kvalitu života. Pokud chcete znovu získat zdravá ramena a uvolněnou šíji, je důležité nejprve lépe porozumět situaci. Než začnete s cvičením, přečtěte si na následujících stránkách vše důležité o různých příčinách, souvislostech, preventivních opatřeních a možnostech léčby. Nejprve se podrobněji podíváme na anatomii krční páteře a krku, jakož i ramenního pletence. Které struktury jsou důležité pro zdraví a funkčnost komplexu ramen a krku a jak jsou navzájem propojené?

Struktury krční páteře a krku

Krční páteř, také nazývaná cervikální páteř, je umístěna na horním konci páteře a skládá se ze sedmi obratlů. Slouží k podpoře hlavy a zodpovídá za pohyblivost krku. Krční páteř je nepohyblivější částí páteře, kterou potřebujeme k tomu, abychom se mohli rozhlížet, zkoumat své okolí a cítit se tak bezpečně.

Sedm obratlů krční páteře je odděleno meziobratlovými ploténkami. Obratle jsou obklopeny a spojeny svaly, šlachami a vazy. Ty zajišťují jednak pohyblivost krční páteře a jednak její stabilitu. Kromě malých, hlubokých svalů pro stabilizaci jsou nejdůležitějšími svaly v oblasti krku svaly pro natahování a ohýbání krku, otáčení hlavy a svaly, které zvedají a spouštějí ramena. Tyto svaly vždy spolupracují jako funkční jednotka, aby umožnily pohyblivost krku a stabilizovaly jej.

Krční páteř je také spojena s řadou nervů, které řídí pohyby a citlivost krku, ramen a paží. Další důležitou strukturou jsou vertebální tepny, které zajišťují průtok krve do hlavy a mozku. Omezení průtoku v této tepně, například v důsledku ztuhnutí svalů, může vést k problémům, jako jsou závratě a mdloby.

Je důležité si uvědomit, že pro prevenci a odstranění bolestí šíje je nezbytná vyvážená svalová rovnováha a zdravé fascie, které zajišťují pohyblivost i stabilitu.

Struktury ramenního pletence

Rameno je složitý kloub, který umožňuje pohybovat paží v mnoha různých polohách. Skládá se ze tří kostí – klíční kosti, lopatky a pažní kosti – a také ze svalů, šlach a vazů, které podporují pohyblivost a stabilitu ramene.

Pažní kost, označovaná také jako *humerus*, je spojena s klíční kostí a lopatkou dvěma klouby: glenohumerálním kloubem (spojení s lopatkou) a akromioklavikulárním kloubem (spojení s klíční kostí). Tyto klouby umožňují paži pohybovat se ve všech směrech.

Rameno je obklopeno mnoha svaly, které zajišťují jednak pohyblivost a jednak – spolu s vazy – stabilitu kloubu. Některé z nejdůležitějších svalů jsou součástí tzv. rotátorové manžety. Pro hladké fungování ramene je navíc důležitý deltový sval, trapézový sval a široký zádový sval (ve fitness často označováno jako „lats“, odvozeno od *musculus latissimus dorsi*). Rameno je také opatřeno pevným vazivovým aparátem a šlachami, aby bylo možné při velkém rozsahu pohybu bezpečně udržet zejména hlavici pažní kosti v ramenním kloubu.

Propojení ramen a krku

Ramena a krk jsou dvě části těla, které jsou již kvůli své prostorové blízkosti úzce propojeny a vzájemně se ovlivňují. Nedostatečná interakce se proto může rychle projevit. Často se tak stává, že obě části těla jsou postiženy potížemi současně nebo v časové návaznosti.

Krk a ramena jsou strukturálně propojeny řadou svalů, vazů a kloubů. Tyto struktury musí hladce spolupracovat, aby umožnily bezbolestné pohyby v oblasti krku a ramen. Pokud jedna z těchto struktur způsobuje problémy, má to okamžitý nebo postupný vliv na druhou strukturu. Zkrácení nebo napětí svalů v oblasti krku může vést k bolesti a ztuhlosti ramen.

K tomu dochází buď přímo přes svalovou fasciální tkáň, nebo přes nervové spojení. A naopak, bolest nebo omezení pohybu v ramenou, například po úrazech, může mít dopad na krk.

Příčiny a rizikové faktory pro bolest šíje a ramen

Existuje mnoho faktorů, které zvyšují riziko bolesti ramen a šíje a mohou přispívat k jejich vzniku. Nejdůležitější z nich, jež můžeme ovlivnit pomocí cvičení, jsou popsány v této části.

Držení těla a jednostranné pohybové vzorce

Jednou z hlavních příčin bolesti ramen a šíje je nevhodné držení těla spojené s celkovým nedostatkem pohybu příslušných kloubů. Pokud zůstáváme po delší dobu v nepřírozené poloze, dříve či později to povede k napětí a bolesti v oblasti ramen a šíje. Některé svaly se zkracují, zatímco protilehlé svaly musí neustále vyvažovat tah, a nakonec jsou přetížené. Bolest je ochranným signálem, jenž nás vybízí k nápravě situace. Toto nesprávné napětí, které se vyvíjí v průběhu let, se obvykle šíří od krku dolů do hrudní páteře mezi lopatkami. Často dochází také k bolestem hlavy.

- K tomu může dojít například tehdy, když dlouhodobě sedíme u pracovního stolu a osvojili jsme si nevhodné pracovní návyky. Zejména při práci s počítačem, kdy se k tomu přidává neustálé sledování obrazovky s hlavou vysunutou dopředu a ramena předkloněnými. Také monotónní, jednostranné pohyby myši jsou zátěží pro ramena a krk.
- Nadměrné používání smartphonů a tabletů vede k tomu, že předkloněná poloha hlavy a krku nepřirozeně zatěžuje krční páteř. A to se již dávno netýká pouze mladší generace. Relativní hmotnost hlavy se s každým stupněm předklonu hlavy znásobuje. Hlava o hmotnosti šest kilogramů tak může rychle způsobit zatížení krční páteře a krčních svalů až 24 kilogramy. Proto je diagnóza „smskový krk“ v ortopedii a terapii bolesti již dlouho zavedeným pojmem.

Zranění a jejich dopady

Dalším rizikovým faktorem pro bolesti ramen a šíje je poraněné nebo oslabené svalstvo. Například dříve prodělaný whiplash („opěrkový“) syndrom může vést k přetížení svalů, fascií, vazů a malých kloubů krční páteře a případně k jejich dalšímu oslabení v důsledku imobilizace. To může mít za následek bolesti a další potíže i po mnoha letech. Totéž platí pro pády na rameno, které se vyskytují poměrně často.

Nevhodná pozice při spaní

Za bolesti ramen a krku mohou být zodpovědné i určité polohy při spánku. To se stává dokonce poměrně často. Zejména pokud ležíte neustále na stejném rameni nebo vytáčíte hlavu v poloze na břiše do maximální pozice – a to většinou vždy na stejnou stranu.

Následná onemocnění

Všechny dosud zmíněné faktory mohou být příčinou následných onemocnění způsobených trvalým ztwardnutím tkáně a nedostatečným prokrvením kloubů. V oblasti krku a ramen tak může dojít k následujícím onemocněním:

- **Ústřel** (lumbago) popisují mnozí postižení jako pocit náhlého „vystřelení“ bolesti do šíje. Následkem je bolestivá a silně omezená pohyblivost, zejména při otáčení hlavy. Jedná se o příznak svalové nerovnováhy. Lumbago obvykle odezní samo během několika dní.
- Pokud se svalová nerovnováha časem zhoršuje a přetrvává déle, může dojít k protruzi **meziobratlové ploténky**. Meziobratlová ploténka je přitom vytlačena dozadu nebo šikmo dozadu z páteře. Pokud praskne gelovitá obálka meziobratlové ploténky, hovoří se o **výhřezu meziobratlové ploténky**.
- **Impingement syndrom** je zúžení pod kloubní hlavicí, při kterém může docházet k útlaku šlach a mazových váčků během pohybu. To může vést k jejich bolestivému podráždění a zánětu.
- Podobným případem, který se často vyvíjí mimo jiné z impingement syndromu, je **ztuhlost ramene**, známá také jako **frozen shoulder** nebo **kalcifikace ramene**. V tomto případě mohou být kromě šlach postižena také kloubní pouzdra.
- Pokud je impingement syndrom nebo ztuhlé rameno příliš dlouho ignorováno a svalové napětí přetrvává po celá léta, může se z toho vyvinout **artróza**. Artróza ramene se však může objevit i bez obou výše uvedených diagnóz.

Všechny uvedené diagnózy vedou kvůli částečně silným bolestem k výrazným omezením pohybu, které se vzhledem k již zmíněným souvislostem často mohou projevit také napětím a bolestmi v jiné části těla. Je důležité mít tyto příčiny a rizikové faktory na paměti a v případě potřeby přijmout příslušná opatření, aby se minimalizovalo riziko bolesti ramen a šíje. Více se dozvíte v části „Opatření proti bolesti ramen a šíje“.

Typické symptomy

Bolesti šíje a ramen se mohou vyskytovat v různých formách a stupních závažnosti. Od lehkého občasného napětí bez předchozích zranění až po ztuhlost nebo velmi silné trvalé bolesti v oblasti ramen a šíje. Omezení tak mohou sahát od mírného nepohodlí až po skutečné omezení pohybu v každodenním životě.

- Například u impingement syndromu nelze kvůli bolesti zvednout paži do strany v rozsahu pohybu přibližně 50 až 120 stupňů.
- Při potížích se šíjí často dochází k omezení pohyblivosti hlavy. Bolest může mít podobu tahu, nebo může být tupá, bodavá nebo pálivá.
- V některých případech dochází k vystřelování bolesti do jiných částí těla, například do paží, rukou nebo hlavy. Za určitých okolností může dojít k pocitu necitlivosti nebo brnění v pažích nebo rukou. To může být způsobeno špatným prokrvením nebo tlakem na nervy v oblasti krku a ramen.
- Svalová slabost v pažích a rukou je dalším častým příznakem potíží s krkem a rameny, které se projevují ztrátou síly nebo schopnosti ovládat svaly.
- Únava, závratě a bolesti hlavy až po migrény mohou být také příznakem zejména ztuhlosti šíje a nesprávného postavení horních dvou krčních obratlů (*atlas* a *axis*).

Je důležité si uvědomit, že příznaky potíží s šíjí a rameny se mohou u jednotlivých osob lišit a že se mohou v průběhu času měnit. Tyto příznaky mohou být způsobeny také jinými onemocněními nebo zraněními. Pečlivě proto sledujte své potíže a v případě přetrvávajících obtíží vyhledejte lékaře nebo terapeuta, abyste zjistili přesnou příčinu a dostalo se vám vhodné léčby.

Jak na bolesti ramen a šíje

K předcházení vzniku bolesti šíje a ramen můžete významně přispět tím, že budete dodržovat některá běžná preventivní opatření. Ale i v případě, že vás již ramena a šíje bolí, existuje řada možností léčby.

Prevence

Kromě pohybu a cvičení popsaných ve 2. kapitole je samozřejmě nezbytné vyvarovat se chování a činností, které přispívají k potížím:

- Vzhledem k tomu, že většinu dne trávíme v práci, měli byste své pracovní místo přizpůsobit tak, aby bylo ergonomické a odpovídalo vašim požadavkům.
- Vždy dbejte na správné držení těla (pozor na mobilní telefony!).
- Pravidelně si dělejte přestávky, pokud možno do nich zařaďte pohyb nebo jednoduché protahovací cviky.
- Dbejte na to, abyste sezení střídali se stojem a lehem. Pokud hodně sedíte, měňte častěji polohu při sedu.
- Zkontrolujte své místo na spaní, polštář a spánkové návyky a ujistěte se, že nepodporují bolesti ramen a šíje.
- Pokud v noci skřípete zuby nebo je během dne zatínáte, může to časem vést k problémům s krkem a rameny, protože žvýkací svaly vždy spolupracují s šíjovými svaly. Měli byste s tím včas něco udělat. Zda vaše čelist přispívá k vašim potížím se šíjí a rameny, můžete zjistit pomocí bezplatného testu na následující adrese: www.drpfitzer.de/cmd-test-online.

Možnosti nápravy

Existuje řada možností, jak zmírnit a léčit bolesti šíje a ramen. Nejčastěji používanými metodami jsou léky proti bolesti, svalové relaxanty, injekce a operace; bohužel se stále ještě příliš často operuje, zejména v případě problémů s meziobratlovými ploténkami a rameny.

Vzhledem k tomu, že mnohá z těchto opatření pouze symptomaticky zmírňují bolest a většině operací by se dalo předejít správným manuálním ošetřením, lze rozhodně doporučit fyzioterapii nebo ještě lépe osteopatii, při které se k potížím přistupuje komplexně. Mezi další časté metody léčby patří akupunktura, chiropraxe, rázová vlna, manuální terapie spouštěcích bodů a aplikace tejpů.

Žádná z těchto metod a technik však nemůže nahradit vlastní aktivitu. Pokud budete cvičit, získáte kontrolu nad bolestí a minimalizujete riziko budoucích problémů. Nyní je však třeba začít s realizací!

Sestavy – to je to, oč tu běží

Jak je popsáno na straně 6, bezbolestného stavu šíjové a ramenní oblasti lze dosáhnout díky svalstvu v rovnovážném napětí, pružným fasciím a vyváženému zatížení celého těla. Je důležité nejen trénovat svalstvo a procvičovat bolestivé místo, ale také regulovat související oblasti těla. Koneckonců šíje, ramena a držení těla jsou ovlivňovány mnoha svaly a fasciemi. Sestavy obsahují kombinace cviků z různých oblastí a zaměřují se na různé cíle, abyste dosáhli optimálních výsledků:

- Uvolnění a protažení svalů a fascií
- Posílení a stabilizaci svalstva
- Zlepšení pohyblivosti kloubů a mobilizaci
- Zlepšení koordinace pohybu a ovládání svalů

Většinu cvičení můžete provádět flexibilně a téměř kdekoli. Pro některé cviky je užitečné mít k dispozici několik nenáročných pomůcek.

Struktura sestav

Všechny sestavy mají stejnou strukturu a obsahují přehlednou tabulku se všemi cviky a pokyny k jejich provádění, stejně jako ilustrované obrázky cviků. Nad tabulkou je uveden stupeň obtížnosti sestavy (od 1 do 3) a potřebné vybavení. Podrobné informace o použitých pomůckách najdete v následující části.

Ve sloupci vedle názvu cviku jsou uvedeny stručné pokyny k provedení cviku, které slouží jako doplněk k podrobným popisům cviků ve 3. kapitole. Ve třetím sloupci je uvedena buď délka cvičení, nebo počet opakování, podle toho, co je v daném případě vhodnější. Pokud se trénují jednotlivé strany těla odděleně, platí délka a počet opakování pouze pro jednu stranu. Nejprve tedy proveďte uvedený počet opakování pro pravou stranu a poté stejný počet pro levou stranu.

U cviků s válcem a míčkem se obvykle provádí jedna série, zatímco pro dynamická nebo stabilizační cvičení doporučuji spíše dvě až tři série. To znamená, že po prvním kole cvičení si dopřejete krátkou pauzu a poté cvičení zopakujete se stejnou délkou trvání nebo frekvencí. V tabulce jsou navíc uvedeny pauzy a číslo stránky, na které najdete podrobný popis cviků krok za krokem. Zde je příklad cviku z jedné sestavy:

	Cvik	Pokyn pro provedení	Délka/opak.	Série	Pauza	Strana
1	Masáž přechodu mezi krkem a hlavou	Pomalů, vědomě, po obou stranách páteře	30 s na každou stranu		–	124

Všechny cviky ve 3. kapitole jsou od strany 122 navíc seřazeny podle účinku. Samozřejmě si z nich můžete vytvořit vlastní sestavy, které budou odpovídat vašim potřebám a zkušenostem. U některých cviků jsou uvedeny varianty, abyste si mohli sestavu přizpůsobit své situaci, například pokud chcete cvičit s činkami, nebo bez nich.

Důležité upozornění! Než začnete cvičit, přečtěte si alespoň jednou popisy všech cviků ve 3. kapitole. Může se stát, že vám cvik bude z obrázků povědomý, ale jeho provedení je pro naše účely jiné.

Použité vybavení

Sestavy obsahují mnoho cviků bez náčiní, ale také cviky s různými pomůckami. Pro cvičení na podlaze doporučuji jako podložku jógamatku nebo gymnastickou podložku, která by však neměla být příliš tlustá a měkká. V nouzi poslouží i koberec nebo deka, pokud máte dobrou stabilitu nohou a rukou. Při cvičení se používá následující malé náčiní.

Jednoruční činky

U všech cviků, kde je to uvedeno, postačí malé činky o hmotnosti jednoho až dvou kilogramů. Jako začátečníci máte vždy možnost provádět cviky nejprve bez činek. Místo na náčiní se raději plně soustředíte na provedení pohybu. Těžší činky byste měli používat až poté, co si budete jisti, že cviky provádíte technicky správně. Jako alternativu k činkám lze použít láhve naplněné vodou.

Elastická odporová guma

Cvičení s elastickou odporovou gumou je ideální zejména pro trénink ramen. Může se jednat o klasický Thera-pásek nebo jednu z mnoha odporových gum, které jsou dnes k dispozici v různých tloušťkách a délkách. Dbejte na to, aby byla dostatečně dlouhá a kladla při plném rozvinutí jen malý odpor. Pro větší odpor při určitých cvicích ji můžete kdykoli přeložit dvakrát nebo dokonce třikrát.

Masážní míček nebo váleček

U některých cviků se používá míček o průměru 8 centimetrů. Pro optimální účinnost při masáži svalů a fascií by měl mít určitou tvrdost. Na začátku můžete také použít nový tenisový míček, ale ten po dvou až třech týdnech cvičení často změkne. V současné době existují vhodné míčky od mnoha výrobců, rovněž z materiálů bez škodlivých látek.

Jak často cvičit

Odpověď na otázku, kolikrát týdně můžete cvičit jednu nebo více sestav, je velmi individuální a závisí na vašem osobním stavu. Máte vážné potíže, jen občas mírnou svalovou ztuhlost, nebo chcete prostě pouze preventivně něco dělat? Pokud máte bolesti, jsou akutní, nebo chronické? Cvičíte již pravidelně, sportujete nebo provádíte určité cviky, takže je vaše tělo obecně zvyklé na určitou míru zátěže? V tomto výčtu otázek bychom mohli ještě dlouho pokračovat. Jelikož však neznám vaše osobní odpovědi, je na vás, abyste převzali odpovědnost! Než začnete, mám pro vás několik doporučení:

- Zejména na začátku provádějte pouze jednu sestavu denně.
- Začněte s lehkou sestavou (orientujte se podle uvedené obtížnosti).
- Mezi dvěma sestavami si dejte alespoň jeden den pauzu. Poté se rozhodněte podle toho, jak se cítíte, zda budete s cvičením pokračovat, nebo si pauzu prodloužíte.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Cvičení proti bolestem ramen a šíje.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.