

Zuzana Neřádová odstartovala na Rožnovsku SMS cvičení

Několik čtenářů Spekttra Rožnovska se obrátilo na naši redakci se žádostí o bližší informace o lektorce Zuzaně Neřádové z Vidče, která na Rožnovsku vede kurzy netradičního rehabilitačního cvičení pro léčbu a regeneraci páteře. O tzv. SMS cvičení jsme psali v minulém vydání našeho listu ve zpravodajské rubrice z Vigantic. Za Zuzanou Neřádovou jsme zajeli a vyzpovídali ji.

■ Jak jste se k SMS cvičení dostala?

Při studiu na Veterinární a farmaceutické univerzitě v Brně jsem se začala zajímat o tradiční čínskou medicínu. Mou maminku hodně trápil výhrěz plotýnky v bederní oblasti a zúžený míšní kanálek a já jí chtěla pomoci problém odstranit. Dostala jsem se až do pražského centra SMS cvičení k ortopedovi Richardu Smíškovi. V té době jsem byla otevřena různým technikám, ale metoda tohoto lékařského specialisty mne zaujala ve své jednoduchosti a propracovanosti nejvíce. Absolvovala jsem v Praze všechny kurzy SMS cvičení, které jsem ukončila lektorským certifikátem. Vedu kurzy v Rožnově pod Radhoštěm a Brně a také školím fyzioterapeuty, maséry a učitelky mateřských škol.

■ Pomohla jste mamince?

Ano, bolesti zad ustaly. Denně si však udělá deset minut času na 12 vybraných cviků. Je to taková univerzální regenerační sestava, kterou učíme v našich kurzech.

■ Zkuste laicky vysvětlit podstatu SMS cvičení.

Jedná se o tzv. spirální stabilizaci zad, kdy cvičíte se speciálními gumovými lany a posilujete tak svaly, oslabené například dlouhodobým sezením u počítače, častou jízdou za volantem a jiným jednostranným zatěžováním těla. SMS systém učí tělo relaxovat a zároveň ho spirálně stabilizuje. Více informací získáte na www.smsystem.eu, kde je nejen zveřejněn seznam lektorů a cvičitelů v České republice, ale také je zde podrobně rozepsána léčba a prevence. Jen podotknu, že tento druh cvičení je vhodný nejen pro pacienty, které trápí bolesti páteře, ale

má také velký význam u prevence a léčby poruch kyčelních, kolenních a ramenních kloubů a nožní klenby.

■ Přispívají zdravotní pojišťovny na tento druh cvičení?



Zuzana Neřádová.

Foto: MTA

Pokud vím, tak v rámci preventivních programů ano. Jenže já nejsem ani odborný lékař a ani nepůsobím jako fyzioterapeut na rehabilitačním oddělení a smlouvu se zdravotní pojišťovnou tedy nemám. Lidé v mém kurzu si hodiny musí proto zaplatit. Škoda, že to u nás není jako například v Německu, kde zdravotní pojišťovny hradí SMS cvičení každému jako prevenci.

■ Je cvičení omezeno věkovou hranicí?

Jelikož je to rehabilitační metoda velmi jemná, nikoho neomezuje. Běžně máme v kurzech seniory. Malé děti s námi protahují hady již od pěti let.

Dětem se hadi líbí

V Mateřské škole ve Vidči začali se SMS cvičením loni v říjnu. Jak Spektrum Rožnovska informovala ředitelka Hana Crhová, všechny učitelky absolvovaly u Zuzany Neřádové kurz, v němž se v deseti lekcích naučily správně a systematicky s lany cvičit. „V nejmenším oddělení se děti s hady seznamují v rámci ranních her nebo odpoledních činností. Ve druhé třídě už má cvičení svůj řád. Děti učíme, aby měly správný postoj, zatažený zadeček, ramena dole, prsa dopředu, lopatky u sebe. Cvičíme pomalu, přičemž ve skupince se věnujeme nanejvýš čtyřem dětem najednou. Postupně je učíme jednotlivé cviky, které díky vertikální a stabilizační spirále, jež se v těle zapojuje, vyrovnává koordinaci pohybu. A toho mají děti dnes podstatně méně, než tomu bývalo dříve,“ dodala H. Crhová, která si účinnost této rehabilitační metody vyzkoušela i na vlastním těle. „Bolela mne krční páteř a masáže nezabíraly. Díky pravidelnému cvičení s lany, kdy zapojují úplně jiné svaly, které normálně člověk vůbec neprotáhne, jsem nad bolestí vyzrála. V našem pedagogickém kolektivu bychom rádi získali pro tento druh cvičení i rodiče dětí. Se svými ratolestmi pak mohou tělo protahovat v zimě doma nebo v létě na zahradě.“

Cvičení páteři prospívá

„Pozitivní je jakékoliv cvičení,“ zdůraznil pro Spektrum Rožnovska rožnovský neurolog Jaroslav Dvořák. „Ať už se jedná o preventivní cvičení, dokud ještě nejsou bolesti, což je optimální varianta, nebo uvolňovací cviky při bolestech, respektive po léčbě onemocnění páteře ve chvíli, kdy již největší obtíže pominuly. Optimální je preventivní cvičení s posílením tzv. paravertebrálních svalů a vytvoření pevného svalového korzetu. Tito pacienti mají mnohem méně obtíží než ti, kteří jen pasivně čekají, co jim lékař v ordinaci předepíše. Mohu tedy potvrdit, že intenzivní cvičení pod odborným dohledem naší páteři



Děti v Mateřské škole ve Vidči cvičí s hady pod vedením Hany Crhové.

Foto: K. Smutková

výrazně prospívá, obzvláště v době, kdy na onemocnění páteře dle statistik trpí 85-90 procent obyvatelstva v rozvinutých průmyslových zemích.“

-MTA-

☎ 571 655 010
www.vidce.cz

