

## Proč se začít na toaletě otáčet na druhou stranu?

*aneb pohybové stereotypy mohou ovlivnit mnohé*

Pravda, trochu úsměvné téma, nicméně i tak důležité. Každý den vykonáváme řadu rutinních činností, několikrát a neustále dokola. Mezi takové činnosti patří i vykonávání své potřeby. A pravda je, že pro někoho z nás, (zejména pro ženy), je to velmi častá záležitost. Každá taková rutinní činnost s sebou přináší i určitý pohybový stereotyp. Je to sezení na kancelářské židli, určitý typ chůze, postoje, zhroucení se na gauči a zkroucení do určité, nám pohodlné polohy. Cesta, jakou se ohýbáme pro propisku, která upadla na zem, nebo třeba styl jakým ráno vstáváme z postele.

### ***Jaký stereotyp je ten váš?***

To, na jakou stranu se otáčíme na toaletě, hraje velmi důležitou roli. Vybavte si situaci a hned budete vědět, jaká strana je ta vaše, u většiny praváků nejspíš ta pravá. Pokud budeme vycházet z tohoto, přemýšleli jste někdy nad tím, na jakou stranu se vám lépe otáčí hrudníkem, na jakou stranu se častěji rotujete? Nejspíš na tu pravou. A co pak, když se zkusíme jednou otočit opačně. Moc velký rozsah pohybu mít nejspíš nebudeme. Ano pokud pravidelně cvičíme třeba jógu nebo pilates, či jiný druh cvičení, kde často trénujeme rotaci hrudního koše jako takovou, tak se rozsah jednotlivých stran snáze vyrovná. U většiny z nás tomu ale tak není.

### ***Proč je rotace v hrudním koši tak důležitá.***

Může nastat moment, kdy je náš hrudní koš značně omezen v pohybu do rotace na nedominantní stranu. Přitom rotace hrudníku je velmi důležitá, například už jen pro naši chůzi. Když chodíme, rotujeme jak pánví, tak hrudním košem. Když například vykročujeme pravou nohou vpřed, pánev nám rotuje vlevo, pravým bokem vpřed a hrudník jde zároveň zákonitě proti, tedy se rotuje vpravo a levé prso jde vpřed. A stejně tak obráceně.

Obě strany by přitom měli být vyrovnané a rotovat ve stejném rozsahu, ať už je řeč o pánvi, nebo o hrudníku. Pakliže náš hrudník vážně v rotaci např. na levou stranu, rotace bude tužší a méně mobilní, ovlivní to nejen naši páteř, ale v podstatě celé tělo. Díky svalovému řetězení se posléze špatný pohybový stereotyp může přenést dále a negativně tak ovlivnit například naše lopatky a ramena, krční páteř, nebo naopak oblast pánve, kyčlí nebo kolen. A problém je na světě.

### ***Další příklady pohybových stereotypů.***

Samozřejmě, že faktorů, které ovlivňují nebo způsobují nějaký tělesný problém a bolest, je mnohem víc. Někdy však stačí pouze malý detail v našem pohybovém stereotypu, kterého si ani nemusíme všimnout a který může následně ovlivnit další procesy v našem těle. To, na jakou stranu se otáčíme na toaletě, je jen příklad. Činností, které pravidelně a opakovaně provádíme, je bezpočet.

- Ženy často sedící elegantně s jednou nohou přes druhou, s tím, že jedna dolní končetina je vždy častější. Takový sed pak ovlivňuje postavení pánve, může způsobit problémy s koleny, s pánevním dnem, bolesti SI skloubení, případně třeba i problémy gynekologické.

- Muži a jejich styl, jakým si svléknou tričko, které jednou rukou táhnou zezadu za límec a přetahují přes hlavu. Takovýto stereotyp může zase negativně ovlivnit rameno dominantní ruky, lopatku a krční páteř.
- Do kterého boku si při stožení ulevujeme?
- Hrajeme nějaký jednostranně zatěžující sport?
- Na jakou stranu ráno vstáváme z postele?

Příkladů bychom našli spousty. Důležité je vědět, že jakýkoliv pohyb tělem děláme, měli bychom ho zvládat i na druhou stranu. Střídat strany pravidelně tak, aby tělo bylo rovnoměrně mobilní a nevznikaly tak svalové dysbalance, nerovnosti a pozdější problémy, jako jsou bolesti kloubů, svalů, páteře a mnoho dalších. Případně alespoň daný pohybový stereotyp kompenzovat, nebo v některých případech ideálně úplně vynechat. To platí například pro sed s nohou přes nohu, nebo úlevný postoj do boku.

### ***Závěrem.***

Každá snaha se počítá. Tak proč to alespoň nezkusit. Vaše tělo vám za to poděkuje. Když ne teď, tak minimálně za pár let.