STOJ NA JEDNÃ‰ NOZE A CVIÄŒENÃ• OÄŒIMA?

ÃšterÃ½, 06 Å™Ã-jen 2026

ZÃ¡vratÄ› a poruchy rovnovÃ¡hy jsou v populaci Ä•astÃ½m
problÃ©mem. Pocit zÃ¡vrati zaÅ¾il ve vÄ›tÅ¡Ã- Ä•i menÅ¡Ã- mÃ-Å™e snad kaÅ¾dÃ½ z nÃ¡s. ZÃ¡vraÅ¥ je vÅ¡ak pouze sympto
â€“ pÅ™Ã-znak onemocnÄ›nÃ-, ne samostatnÃ¡ nemoc, jak by snad nÄ›kdo mohl pÅ™edpoklÃ¡dat.
Objevuje se tehdy, kdyÅ¾ nÃ¡Å¡ mozek
nemÃ¡ jasno o orientaci a poloze tÄ›la v prostoru. ZÃ¡vraÅ¥ bÃ½vÃ¡
definovÃ¡na jako vjem poruÅ¡enÃ© rovnovÃ¡hy a orientace v prostoru, pocit rotace,
nepÅ™Ã-jemnÃ½ pocit nejistoty Ä•i iluze pohybu okolÃ- nebo vlastnÃ- osoby v prostoru.

Co proti tomu?

Na prvnÃ- pohled se mÅ¯Å¾e zdÃ¡t, Å¾e stÃ¡nÃ- na jednÃ© noze
je jen dovednost, kterou vyuÅ¾ijeme pÅ™i obouvÃ¡nÃ- nebo pÅ™evlÃ©kÃ¡nÃ-. Ve skuteÄ•nosti
jde o pomÄ›rnÄ› nÃ¡roÄ•nÃ½ Ãºkol, pÅ™i nÄ›mÅ¾ musÃ- dokonale spolupracovat nÄ›kolik
tÄ›lesnÃ½ch systÃ©mÅ¯ najednou: zrak, vnitÅ™nÃ- ucho odpovÄ›dnÃ© za rovnovÃ¡hu, svaly,
klouby i nervovÃ¡ soustava.

NejvÄ›tÅ¡Ã- rozdÃ-ly jsou patrnÃ© zejmÃ©na pÅ™i stÃ¡nÃ- na
nedominantnÃ- noze, neboÅ¥ mÅ¯Å¾e bÃ½t zhorÅ¡ujÃ-cÃ- se rovnovÃ¡ha jednÃ-m z prvnÃ-ch
signÃ¡lÅ¯, Å¾e tÄ›lo zaÄ•Ã-nÃ¡ ztrÃ¡cet nÄ›kterÃ© svÃ© fyzickÃ© schopnosti.

NeznamenÃ¡ to samozÅ™ejmÄ›, Å¾e samotnÃ© cviÄ•enÃ- rovnovÃ¡hy
automaticky prodlouÅ¾Ã- Å¾ivot. OdbornÃ-ci upozorÅˆujÃ-, Å¾e jde o statistickou
souvislost, nikoli dÅ¯kaz pÅ™Ã-Ä•iny. Test vÃ¡ah mÅ¯Å¾e dobÅ™e odrÃ¡Å¾et takzvanou fyziologickou
rezervu organismu, tedy schopnost tÄ›la zvlÃ¡dat stÃ¡rnutÃ-, nemoci a dalÅ¡Ã-
zÃ¡tÄ›Å¾ovÃ© situace.

ZhorÅ¡enÃ¡ rovnovÃ¡ha pÅ™edstavuje jeden z vÃ½znamnÃ½ch
rizikovÃ½ch faktorÅ¯ pÃ¡dÅ¯. U starÅ¡Ã-ch lidÃ- mohou pÃ¡dy vÃ©st ke zlomeninÃ¡m,
hospitalizaci, ztrÃ¡tÄ› samostatnosti i vÃ¡Å¾nÃ½m zdravotnÃ-m komplikacÃ-m. JednoduchÃ©
testy mohou pomoci odhalit poÄ•Ã-najÃ-cÃ- problÃ©my jeÅ¡tÄ› v dobÄ›, kdy Ä•lovÄ›k
nepociÅ¥uje Å¾Ã¡dnÃ© vÃ½raznÃ© obtÃ-Å¾e.

JednÃ-m z nejjednoduÅ¡Ã¡Ã-ch cvikÅ¯ je prÃ¡vÄ›
pravidelnÃ© stÃ¡nÃ- na jednÃ© noze. VyzkouÅ¡et ho mÅ¯Å¾ete tÅ™eba pÅ™i Ä•iÅ¡tÄ›nÃ- zubÅ¯,
vaÅ™enÃ- nebo mytÃ- nÃ¡dobÃ-. DÅ¯leÅ¾itÃ¡ je pravidelnost a bezpeÄ•nost. Nejprve to
zkouÅ¡ejte s otevÅ™enÃ½ma oÄ•ima, pozdÄ›ji se zavÅ™enÃ½ma. A porovnejte si Ä•as,
jak dlouho to zvlÃ¡dnete.

Ale pozor:

CviÄ•te vÅ¾dy v blÃ-zkosti pevnÃ© opory.Postavte se vedle zdi, stolu nebo Å¾idle.ZaÄ•nÄ›te s otevÅ™enÃ½ma oÄ•ima.MÄ›Å¥
postupnÄ› se snaÅ¾te vÃ½drÅ¾ prodluÅ¾ovat.ZaÅ™aÄ•te cviÄ•enÃ- do kaÅ¾dodennÃ- rutiny.

MÃ¡te-li zÃ¡vratÄ›, je cviÄ•enÃ- super
dÅ¯leÅ¾itÃ©. To nÃ¡sledujÃ-cÃ- se â€žcviÄ•Ã-â€œ pouze oÄ•ima, a trÃ©nink se hodÃ- pro kaÅ¾dÃ©ho
pacienta, bez ohledu na to, jakÃ½m typem zÃ¡vratÄ› trpÃ-. ÄŒÃ¡steÄ•nÄ› doplÅˆuje medikamentÃ³znÃ- lÃ©Ä•bu,
zkracuje akutnÃ- potÃ-Å¾e a je dobrÃ½ jako preventivnÃ- opatÅ™enÃ-.

Â·
PoloÅ¾te se s otevÅ™enÃ½ma oÄ•ima a potÃ© jimi

pohybujte nejdÅ™Ã-ve pomalu a potÃ© stÃ¡le rychleji nahoru a dolÅ¯, doprava a doleva. Opakujte cviÄ•enÃ- i se zavÅ™enÃ½ma oÄ•ima.

Â·
DÃ¡le mÅ¯Å¾ete zkusit totÃ©Å¾, ale pÅ™idejte pohyby hlavy. PotÃ© fixujte jeden bod na protÄ›jÅ¡Ã- stÄ›nÄ› a pohybujte hlavou nahoru a dolÅ¯, doprava a doleva, aniÅ¾ byste ztratili bod z oÄ•Ã-. KdyÅ¾ se nedostavÃ- zÃ¡vraÅ¥, opakujte cviÄ•enÃ- vsedÄ›.

A
pÅ™Ã-Å¡tÄ› si mÅ¯Å¾eme popovÃ-dat o neuropatii â€¦

KUDL@NKA