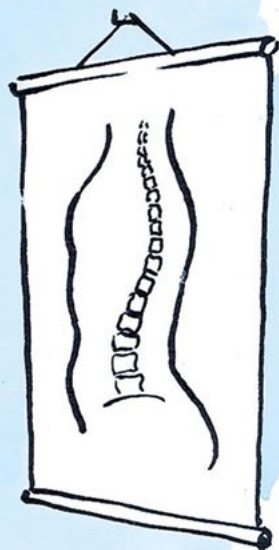


PhDr. SIMONA SEDLÁKOVÁ, Ph.D.

S PŘEDMLUVOU  
MUDr. JANA HNÍZDILA

# Záda, která cvičí, nebolí

Cvičíme  
podle Ludmily  
Mojžíšové



VYŠEHRAĐ

# Záda, která cvičí, nebolí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**PhDr. Simona Sedláková, Ph.D.**  
**Záda, která cvičí, nebolí – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

PhDr. SIMONA SEDLÁKOVÁ, Ph.D.

# **Záda, která cvičí, nebolí**

**Cvičíme podle  
Ludmily Mojžíšové**

VYŠEHRAĐ



# OBSAH

<b>„Zázraky“ Ludmily Mojžíšové</b> . . . . .	7
<i>(MUDr. Jan Hnízdil)</i>	
<b>O bolesti zad</b> . . . . .	11
<i>(PhDr. Simona Sedláková, Ph.D.)</i>	
<b>Zásady cvičení</b> . . . . .	15
<b>Cviky</b> . . . . .	17
a) Krční páteř a ramenní klouby . . . . .	18
b) Hrudní a bederní páteř . . . . .	28
c) Bederní páteř a křížokyčelní skloubení . . . . .	45
<b>Několik ergonomických rad na závěr</b> . . . . .	57
<b>Literatura.</b> . . . . .	59



OD TÉ DOBY,  
CO JSTE VYLÉČIL  
MANŽELCE  
NEPLODNOST,  
MĚ BOLÍ ZÁDA



## **„Zázraky“ Ludmily Mojžíšové**

Pro pacienty byla spásou, andělem úlevy, zázračnou paní Mojžíšovou. Pro většinu lékařů zase šarlatánkou a drzou léčitelkou, která se dere na pole posvátné vědecké medicíny a boří zavedená pravidla. Mezi odbornou i laickou veřejností je jen málo těch, kteří by o jejích úspěších neslyšeli. Málokoho nechávala lhostejným. Poznal jsem ji jako nesmírně silnou osobnost s bohatou životní zkušeností a zdravým selským rozumem. Měla skvělou intuici a uměla jednat s lidmi. Na první pohled poznala, co na koho platí. Některé pacienty drsnými slovy vyburcovala, jiné laskavým slovem pohladila. Přestože vystudovala „jen“ střední zdravotnickou školu, rozhodně nebyla medicínským laikem. Lékařské obory se učila samostudiem a prací s pacienty. Do ordinace Fakulty tělesné výchovy a sportu v pražském

Tyršově domě za ní přicházeli studenti se svalovými úrazy, zablokovanými zády, bolestmi šlach a kloubů. Paní Mojžíšová si pozorně všimla tvaru svalů i jejich napětí, držení těla i chování sportovců. Hovořila s nimi, dotýkala se jich a dávala si věci do souvislosti. Tak se začínala rodit „zázračná“ metoda Ludmily Mojžíšové.

„Vše způsobuje příliš časná specializace, jednostranný trénink. Některé svalové partie jsou přetěžované, jiné ochabují. Organismus se brání například meziobratlovou blokádou. Okruhy svalstva, které mají svůj řád, se stáhnou do spazmů. A člověka najednou začnou bolet záda. Já vidím, že má pootočené žebro. Zkrátilo snopec svalů, ten uskřípl výstup nervů a objevily se problémy. Snažím se vymyslet uvolňovací cviky pro přetížené svalové partie, posilovací cviky pro ty nedostatečně zatěžované,“ říkala studentům. Pověst o jejích léčebných schopnostech se rychle šířila. Přicházeli za ní slavní atleti, tenisté, hokejisté i známí herci a umělci. Nechyběla na žádné vrcholové sportovní soutěži. Dokázala pomoci tam, kde si lékaři nevěděli rady. Měla snad opravdu nějaké nadpřirozené schopnosti? Na zázraky nevěřím. Její úspěchy mají srozumitelné vysvětlení. Vzpomínám na jednu z úvah, která nejlépe vystihuje její životní filozofii a způsob práce: „Dříve lidé nosili vodu, přes rok pracovali na poli a v zimě štípali dříví. Dělali to, co bylo potřeba, aby byli spokojení a neměli hlad. Naprosto přirozené věci a pohyby, které si žádá tělo i duše. Nic víc, nic máň.“

Tělo a duše. To je klíč k úspěchu. Moderní medicína je oddělila a dostala se tak do velkých problémů. Jen pomalu a nerada si přiznává svůj omyl. Prestižní lékařský časopis *British Medical Journal* publikoval v roce 2001 studii, ve které se poprvé objevil termín „medicínsky nevysvětlitelné choroby“. Jde o velkou skupinu pacientů, kteří navštěvují lékaře s tělesnými problémy, jako jsou bolesti zad, hlavy, zažívací potíže, dechová tíseň, závratě, nevolnosti a mnoho dalších. Jsou opakovaně vyšetřováni za pomoci nejmodernější techniky, avšak bez jakéhokoliv objektivního nálezu, který by vysvětloval příčiny obtíží. Ze studie vyplynulo, že tyto choroby vznikají „somatizováním“ neboli ztělesňováním složité životní situace. To, co neumí odhalit složitá technika, ale vystihují stará lidová rčení a přísloví. Vždyť záda přece bolí, když si toho na ně moc naložíme. Z problémů a starostí se zase může zatočit hlava. Ze strachu se podlamují kolena. A z nešťastné lásky může dokonce puknout srdce. Moderní medicína zná dokonale stavbu a funkci lidského těla. Rozumí chorobám, ale



přestává rozumět lidem. Zákonitě selhává všude tam, kde je potřeba vidět problém v souvislostech. Zklamaní pacienti proto stále častěji obracejí pozornost k léčitelům a k lidem, jako byla paní Mojžíšová. Problém, který je pro vědeckou medicínu nevysvětlitelný, se totiž, chápaný zdravým selským rozumem, rázem stává přehledným a řešitelným.

Selského rozumu měla paní Mojžíšová na rozdávání. Na nevyvětlitelné choroby byla přebornicí. Přicházeli k ní lidé s krutými bolestmi zad, u nichž lékaři na rentgenech nic nenašli. Podle objektivních vyšetření byli zdraví, subjektivně se tak ale necítili. A pro medicínu platí: co není objektivní, to neexistuje. Paní Mojžíšová lidem věřila. Zajímala se o ně. Byla bezprostřední a zvědavá. Ptala se na jejich práci, rodinu, záliby, koníčky, způsoby odpočinku, starosti i radosti každodenního života. Trpělivě naslouchala. Dozvíдалa se to, co lékaři ani netušili. Třeba jaké trápení lidí tíží. Co všechno mají na zádech, doslova i obrazně, naloženo. Vyzařoval z ní klid. Byla si jistá sama sebou a účinností svojí metody. Zkušeným manévrem odstranila blokádu zad, nahodila vytočená žebra a poradila cvičení. V obvyklém slova smyslu neléčila. „Jenom“ dokázala lidem poradit, jak mají změnit svůj život a svoje chování, aby se uzdravili. Uměla je nadchnout a přesvědčit, že pokud se budou snažit, výsledek na sebe nenechá dlouho čekat. Do její pracovny přicházeli pacienti s diagnózami různých „vertebrogenních algických syndromů“, které jim nadělili lékaři. Paní Mojžíšová jim je zase odebírala. Z chorobopisů dělala životopisy. Z nesrozumitelných diagnóz srozumitelné problémy každodenního života. Ty pak společně s pacienty dokázala řešit. A dařilo se jí to nejen u bolestí zad.

Světový ohlas měla její metoda léčby funkční sterility. Jde o stav, kdy je žena podle objektivních lékařských vyšetření zdravá, a přesto se jí nedaří otěhotnět. Objevu nahrála náhoda. V roce 1971 vyhledala pomoc šestatřicetiletá profesorka pro časté bolesti hlavy. Paní Mojžíšová zjistila, že současně trpí také velkými bolestmi při menstruaci. Odstranila blokády žeber, zad i kostrče, naučila ji sestavu cviků. Za čtvrt roku bolesti zmizely, po šesti měsících profesorka otěhotněla, do čtyřicítky porodila dvě zdravé děti. Na paní Mojžíšovou se v následujících letech začaly obracet stovky sterilních žen. Byla pro ně poslední nadějí. Už jen pouhý příslib, že je přijme, měl na jejich podlomenou psychiku blahodárný vliv. Při první návštěvě si paní Mojžíšová pohrála se zablokovanými žebry, kostrčí a staženými