

## SM SYSTÉM

SM systém pomáha pri odstraňovaní porúch pohybového aparátu a chrbtice, čo má pozitívny účinok na svaly panvového dna, kardiovaskulárny systém či gastrointestinálny trakt. Cvičenie je súčasťou rehabilitačnej liečby, prevencie, regenerácie i kondičného tréningu. V rozhovore s Mgr. Jaroslavou Hlavatou, ktorá je vedúcim fyzioterapeutom vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Skalica, a.s., sa dozvieme viac o samotnom cvičení SM systému a jeho prínose pre pacientov i športovcov.

### Čo je SM systém?

Ide o zostavu účinných cvikov pre zastabilizovanie a zmobilizovanie chrbtice. SM systému sa inak hovorí aj špirálna stabilizácia. To, čo chrbticu vyrovnáva a vyťahuje nahor, sú špirálne svalové zretáženia, ktoré pohyb stabilizujú, pokiaľ je vykonávaný optimálnym spôsobom.



Princípom SM systému je odľahčenie tlaku na medzistavcové platničky a kĺby, čo má priaznivý vplyv na ich výživu, regeneráciu a liečbu. Dochádza aj k optimalizácii pohyblivosti chrbtice a k úprave správnych pohybových stereotypov. Cieľom cvičenia je posilniť ochabnuté svalstvo, uvoľniť skrútené a napäté svalstvo, posilniť hlboký stabilizačný systém, obnoviť kĺbovú pohyblivosť a správne držanie tela. Jednoducho povedané ide o vytvorenie pevného svalového korzetu.

Pred cvičením je vhodné absolvovať manuálne techniky na uvoľnenie svalového napätia hlavných svalových skupín. Toto napätie často bráni optimálnemu vykonávaniu pohybov a koordinácii chôdze. Techniky, ktoré používame, sú cieleňá masáž svalov a svalových vlákien.

### Pri akých ťažkostiach pomáha SM systém?

Poruchy chrbtice a poruchy súvisiace s pohybovým aparátom postihujú nielen dospelých ale aj deti. SM systém pomáha v prevencii, regenerácii a liečbe poškodenia chrbtice, pri vytlačenej medzistavcovej platničke, pri skoliózach, poruchách veľkých kĺbov (bedrový, kolenný, ramenný, kĺby nohy a klenba nožná).

Pri liečbe skolióz u detí v školskom veku je vhodné začať cvičiť čo najskôr, teda už pri prvých prejavoch bolesti. Pri liečbe skoliózy treba počítať bez ohľadu na vek pacienta s denným dlhodobým cvičením.



Cvičenie je vhodné aj pre tehotné ženy, ktorým pomôže posilniť chrbtové, brušné a panvové svaly. Seniorom pomáha v nácviku stabilnej chôdze, teda ako prevencia pádov. Športovcom sa cvičenie odporúča ako vhodný tréning a spôsob regenerácie.

### Môže cvičiť SM systém každý sám doma?

Najprv sa SM systém cvičí pod odborným dohľadom fyzioterapeuta, aby sa zabezpečila správna kvalita pohybu.

Po zvládnutí cvikov klient vie a musí cvičiť aj sám doma. Pomôckou pri cvičení je elastické lano, ktoré umožňuje rozsiahly

pohyb končatín proti malej postupne narastajúcej sile kladenej lanom. Efektom je posilnenie a pretiahnutie svalov.

**Hradí túto metodiku poisťovňa?**

Nie, ide o nadštandardnú metodiku, preto si cvičenie hradí pacient sám.