

# ŘEKNĚTE BOLESTI NE

Nalgesin®  
550 mg

doreta®  
PROLONG

doreta®

Pragiola®

Apeneta®

KRKA PROTI  
BOLESTI

## Základní cvičení na záda

Tyto cviky jsou určeny pro osoby s bolestí v dolní části zad způsobenou poraněním, operací, degenerativními změnami, nebo námahou, a pro všechny, kteří chtějí této bolesti předejít. S těmito cviky můžete začít, jakmile pomine úvodní a nejsilnější bolest zad.



1

### Na zádech – stisknutí koleny

Lehněte si na záda a uložte měkký míček nebo složený ručník mezi svá ohnutá kolena. Vydechněte, lehce zatáhněte spodní břicho, zatněte svaly pánevního dna a jemně stiskněte měkký míč nebo složený ručník. Když budete mačkat míč, pánev by se neměla viditelně pohybovat.



2

### Na zádech – odtahování loktů

Zůstaňte ležet na zádech a nechte chodidla položená na podlaze rovnoběžně na úrovni boků. Spojte si ruce za krkem. Vydechněte, lehce zatáhněte břicho, zatněte svaly pánevního dna a potáhněte lokty od sebe a směrem k podlaze. Vydechněte a lokty uvolněte.



3

### Na zádech – zvedání nohou

Vydechněte, aktivujte hluboké břišní svaly a svaly pánevního dna, přitáhněte jedno koleno k břichu a držte přirozené bederní zakřivení.



4

### Na zádech – zvedání torza

Vydechněte, aktivujte hluboké břišní svaly a svaly pánevního dna. Natáhněte paže směrem ke kolenům a zvedněte své lopatky a hlavu z podložky. Vaše záda a krk by měly zůstat téměř rovné (vaše brada by měla být asi na pěst od vaší hrudní kosti).



5

### Na boku – zvedání výše uložené dolní končetiny

Lehněte si na bok a uložte jednu nohu na druhou. Vaše kolena a boky by měly být lehce přehnuté, vaše záda a krk by měly být téměř rovné a paže by vám měla spočívat na boku. Aktivujte své hluboké břišní svaly a zvedněte horní koleno až k bokům. Nenakládejte při tom pánev. Zvedněte paži do polohy, kde se vaše žebra nepohybují.



6

### Na všech čtyřech – Přenos hmotnosti

Klekněte si na všechny čtyři. Uložte si kolena pod boky a zápěstí přímo pod ramena. Vaše záda a krk by měly zůstat téměř rovné a udržovat přirozené zakřivení. Aktivujte své hluboké břišní svaly, přeneste hmotnost svého těla vpřed a zatlačte na své dlaně. V této pozici zůstaňte, dokud budete schopni udržet neutrální pozici zad.

## Pozice k úlevě od silné bolesti zad

Pokud pociťujete silnou bolest zad, zůstaňte v klidu dva až tři dny. Pozice znázorněné níže vám mohou pomoci ulevit od bolesti.



1

### Pozice s nohama nahoře

Lehněte si na záda. Položte své nohy na židli nebo několik polštářů.



2

### Pozice na boku

Lehněte si na bok. Podložte svou bederní páteř a hlavu ručníkem. Lehce ohněte svá kolena a uložte mezi ně polštář.



3

### Pozice na břicho

Lehněte si na břicho. Uložte si pod pupek polštář a pod kotníky srolovaný ručník.

Cvičení na záda byla připravena ve spolupráci s rehabilitačním lékařem a fyzioterapeuty v Terme Krka.

### Zkrácená informace o přípravku

**Seznamte se, prosím, s úplnou informací o přípravku dříve, než jej předepíšete.**

DORETA 37,5 mg/325 mg, potahované tablety  
DORETA 75 mg/650 mg, potahované tablety  
DORETA Prolong 75 mg/650 mg, tablety s prodlouženým uvolňováním  
Zkrácená informace o přípravku

**Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** tramadol může způsobovat ospalost nebo závrat, což může být zesíleno alkoholem a dalšími látkami potlačujícími činnost CNS. **Nežádoucí účinky:** Nejčastěji hlášenými nežádoucími účinky během klinických studií provedených s kombinací paracetamol/tramadol byly nauzea, závrat a somnolence, které byly pozorovány u více než 10 % pacientů. Běle se často mohou vyskytnout tyto nežádoucí účinky: bolest hlavy, tíes, zmatenost, změny nálady (úzkost, nervozita, euforie), poruchy spánku, zvracení, zácpa, sucho v ústech, průjem, bolest břicha, dyspepsie, flatulence, hyperhidróza, pruritus. **Doba použitelnosti a uchování:** 3 roky. Přípravky nevyžadují žádné zvláštní podmínky uchování. **Dávkování:** 10, 20, 30 nebo 90 mg potahových tablet a 30 tablet s prodlouženým uvolňováním.

**Seznamte se, prosím, s úplnou informací o přípravku dříve, než jej předepíšete.**

[illegible]

**Základní informace pro předpis léčivého přípravku:**  
(připraveno podle schváleného Souhrnu údajů o přípravku)

[illegible]

**Dříve než přípravek předepíšete, seznámte se, prosím, s úplným zněním Souhrnu údajů o přípravku (SPC)**

Datum poslední revize textu SPC: 16. 10. 2018

Držitel rozhodnutí o registraci: Krka, d.d., Novo mesto, Slovinsko

Léčivý přípravek je vydáván pouze na lékařský předpis

Nejistěříte veřejnou informační službu; tel./fax: 420 221 115

**PRAGIOLA**  
The word is famous as a trademark

**Získaná informace o přípravku**

[illegible]

Seznamte se, prosím, s úplnou informací o přípravku dříve, než jej předepíšete.

Datum poslední revize textu SPC: 19. 6. 2022. Držitel rozhodnutí o registraci: Krka a.d., Novo mesto, Slovinsko. Reg. č.: Pragiola 25 mg: 21/221/15-C; Pragiola 75 mg: 21/223/15-C; Pragiola 150 mg: 21/225/15-C; Pragiola 300 mg: 21/228/15-C. Léčivý přípravek je vydáván pouze na lékařský předpis. Léčivý přípravek je hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Nepetržitá veřejná informační služba: tel.: +420 221 115 150, e-mail: info.cz@krka.biz; www.krka.cz/cz/leciva-a-jine-produkty

Krka ČR, s.r.o., Sokolovská 192/79, 186 00 Praha 8 – Karlín, Tel. +420 221 115 115, [www.krka.cz](http://www.krka.cz)