

# Podporujeme zdraví zaměstnanců: Na hygieně proběhla přednáška o posilování pánevního dna

11.6.2026 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

**Sedavé zaměstnání v kanceláři, každodenní stres nebo nesprávné držení těla - to všechno jsou faktory, které negativně ovlivňují naše zdraví. Abychom na HSHMP nezapomínali při péči o veřejné zdraví na to naše, zorganizovali jsme pro zaměstnance odbornou přednášku zaměřenou na problematiku pánevního dna. Do naší přednáškové místnosti dorazilo zhruba 30 kolegyně a kolegů.**

Pozvání k nám přijala uznávaná fyzioterapeutka **Mgr. Eliška Kulhánková z Ústřední vojenské nemocnice (ÚVN)**, která celou problematikou provedla přítomné srozumitelnou, praktickou a často i odlehčenou formou.

## **Mýtus zbořen: Pánevní dno se týká žen i mužů**

Jedním z prvních mýtů, které Mgr. Kulhánková hned v úvodu vyvrátila, byla představa, že oslabené pánevní dno trápí výhradně ženy po porodu. Tato svalová skupina funguje jako pomyslná „trampolína“ či opora pro vnitřní orgány u obou pohlaví.

## **Teorie spojená s okamžitou praxí**

Přednáška nebyla jen o suché teorii a promítání anatomických obrázků. Dozvěděli jsme se, jak svaly správně aktivovat, ale také jak je efektivně uvolnit. Chronické přetížení a křečovitě stažení totiž dokáže napáchat stejné škody jako úplné ochabnutí.

Fyzioterapeutka představila metodu, kterou praktikují v ÚVN, ale také metody, jak posilovat doma a v každodenním životě.

## **Zdravý úřad, zdraví zaměstnanci**

Zájem našich zaměstnanců o tuto přednášku potvrdil, že podobné preventivní aktivity na pracovišti mají obrovský smysl. Společně strávený čas navíc přinesl skvělou atmosféru a inspiraci, jak se o své tělo během osmihodinové pracovní doby lépe starat.

Velké poděkování patří Mgr. Elišce Kulhánkové za skvělý a profesionální výklad a všem kolegyním a kolegům za jejich účast a otevřenost k tomuto důležitému tématu!

<https://www.hygp Praha.cz/podporujeme-zdravi-zamestnancu-na-hygiene-probehla-prednaska-o-posilovani-panevniho-dna>