



FITNESS - KICKBOX
sport
HALA



ZÁDA ...



...podruhé

(a určitě ne naposledy 😊)



BOLESTI ZAD

Není těžké uvěřit, že si na bolesti v zádech během svého života postěžuje až 80 % obyvatel vyspělého světa. Během posledního desetiletí se tento problém rozrostl dokonce do rozměrů epidemie. Stalo se tak nejen díky zvýšenému zájmu odborné i laické veřejnosti o toto téma, ale i díky našim špatným pohybovým návykům.

Bolest zad není nemocí, ale jde o příznak, který může mít nejrůznější příčiny.

Nejčastěji nás trápí bolest v oblasti bederní a křížové, následují bolesti krčních partií a v menší míře se setkáváme s problémy v oblasti hrudní. Je pravdou, že většina potíží nemá závažnou příčinu. Bolesti zad postihují osoby každého věku a všech profesí. Obzvláště jsou ohroženi pracovníci vykonávající těžší a těžkou manuální práci a práci monotónní – v jedné poloze.

Páteř je důležitá funkční a protektivní součást našeho těla:

Páteřní sloupec je složen ze 7 krčních, 12 hrudních a 5 bederních obratlů, z kosti křížové a kostrče. Jednotlivé obratle jsou odděleny chrupavčitými ploténkami s rosolovitými jádry, které umožňují ohýbání páteře. Jednotlivé obratle jsou mezi sebou spojeny také malými, ale důležitými klouby nebo jsou srostlé (křížová kost a kostrč). Na tuto strukturu se upínají svaly a vazy. Mícha, z které odstupují nervové provazce do celého těla, probíhá páteřním kanálem.

Chronická nebo akutní bolest v zádech?

Pokud bolest trvá méně než 3 měsíce, lze ji označit za akutní. Tento termín tedy spíše odpovídá délce trvání než vážnosti potíží. Chronická bolest je taková, pokud trvá déle než 3 měsíce nebo se akutní ataka vyskytne nejméně dvakrát do roka.

Funkční poruchy

Až v 95% je příčina skryta v porušené rovnováze mezi svalovým, vazivovým a kostěným aparátem. Bolest se může objevit náhle, avšak bývá výsledkem delšího působení nežádoucího faktoru. Na rentgenovém snímku nenalezneme žádné signifikantní změny a žádná struktura páteře nejeví známky trvalého poškození. Pacienti trpící tímto druhem bolesti jsou lidé do 55 let, kteří jinak nemají výraznější zdravotní potíže. Problémová oblast se soustřeďuje především kolem bederní páteře a skloubení pánve s kostí křížovou, ale může se rozšířit i na hýždě a stehna. Objevuje se spontánně a může záviset na míře tělesné aktivity. Charakteristickou svalovou nerovnováhou je oslabení břišních a hýždových svalů a hypertrofie a kontraktury flexorů kyčle a svalů zádových.

Mezi nejčastější provokující faktory se řadí:

- vadné držení těla
- dlouhodobé stání či práce v předklonu
- sedění na židli bez dostatečné opory zad
- nedostatek cvičení a pohybu

- spaní na nevhodné matraci
- zvedání, nošení, tahání a posunování těžkých či velkých břemen nesprávnou technikou
- zakopnutí a upadnutí

Nezapomeňme, že páteř je robustní část našeho těla stvořená pro fyzickou práci. Proto je správný pohyb tou nejlepší prevencí i léčbou. Při akutních bolestech vyhledáme klid jen na omezenou dobu a brzo začínáme s rehabilitací. Oslabení neaktivních svalů by mohlo situaci jen zhoršit. Musíme být ovšem přesvědčeni, že se jedná o funkční bolest a nedochází k nezvratným změnám.

Bolesti při útlaku nervových kořenů

Tuto příčinu diagnostikujeme u méně než 5 % pacientů. V místech, kde nervová vlákna opouštějí míchu, může dojít k výhřezu intervertebrální ploténky a následně útlaku nervového provazce. Tato jednotka se nazývá lidově ischias. Laické pojmenování zahrnuje i projevy dráždění sedacího nervu. Kromě bolestí v krajině bederní a křížové nemocní pociťují vystřelující bolesti do dolních končetin a hýždí. Omezen bývá i pohyb ve svalech, které zásobuje utlačený nerv (vážně například chůze po patách či po špičkách).

Závažnější příčiny

V malém procentu případů se za bolestmi v zádech může skrývat závažný problém. Jedná se o abnormality páteře, ankylózní spondylitidu, infekci nebo kolaps obratlového těla, fibromyalgii, tuberkulózu či nádor (primární nebo metastázy).

Tento druh potíží vzniká postupně, časem se výrazně zhoršuje a nemá přílišnou spojitost s úrovní naší aktivity.

Přenesené bolesti

Tato forma bolesti nemá původce v oblasti zad, ale příčina se skrývá například v urogenitálním systému (premenstruační syndrom, ledvinová kolika), cévním systému (aneurysma aorty, nebo dokonce infarkt myokardu) nebo se jedná o bolestivé projevy pásového oparu.

Bolesti zad mají často souvislost s naší psychickou pohodou!!!

Kdy navštívit lékaře?

Většina bolestivých záchvatů u funkčních poruch trvá jen několik dnů a sama o sobě ustane.

Jsou však případy, kdy bychom měli kontaktovat lékaře co nejdříve:

- trvá-li bolest více než týden
- bolest je následek poranění, pádu nebo nárazu
- bolest trvá více než několik dní u osob mladších 20 let či starších 55 let

Nebo přidruží-li se:

- horečka

- začervenání nebo otok na zádech
- bolest vystřelující do nohou a za kolena
- pocit slabosti a znecitlivění v končetinách
- poruchy vyprazdňování

Zde je několik otázek, které bychom měli být schopni svému lékaři zodpovědět:

Kdy, kde a jak bolest začala a jak se dále vyvíjela?

Je bolest ohraničena na určitou oblast nebo je difúzní?

Šíří se bolest do jiné části těla?

Jde o bolest chronického nebo akutního rázu? Jak dlouho nás tento problém sužuje?

Má bolest souvislost s nějakou aktivitou?

Zhoršuje ji něco?

Jak se cítíte po probuzení a při stávání?

Zhubli jste? Kašlete? Máte jiné zdravotní problémy?

A jak je to s léčbou?

Zjednodušeně si můžeme rozdělit léčbu bolestí zad na:

- medikamentózní a nemedikamentózní
- operační a neoperační
- akutní a dlouhodobou

Pravidlem však zůstává, že by mělo jít o terapii komplexní.

Léčba funkčních bolestí zad akutního rázu je velmi prostá, ale náročná na naši disciplínu.

Režimová opatření spočívají v klidu na pevném lůžku po několik dní. Postupně se zapojujeme do běžných aktivit. Přemíra odpočinku by nám v tomto případě spíše uškodila.

Abychom zabránili recidivám, naučme se svá záda chránit a pečovat o ně.

Ke zmírnění bolesti lze užít *analgetika s paracetamolem* či *ibuprofenem*. Silnější přípravky jsou k dostání na předpis. K zmírnění bolesti lze také užít působení tepla či chladu. K vymizení problémů by mělo dojít do několika dnů či pár týdnů.

Do budoucna se hodí nácvik správných pohybových návyků a odstranění případných provokujících faktorů.

U přetrvávající bolesti zad je léčba složitější. I zde je rozhodující, zda je bolest způsobena funkční poruchou či má jiné příčiny.

Co můžeme udělat bez léků?

- základem je péče o naše záda 😊
- vyhneme si nečinnosti, ale i nadměrné jednostranné zátěži
- není vhodné zvedat těžké předměty a dlouho stát či sedět v jedné pozici
- posilovat a protahovat svalstvo trupu a hýždí
- pravidelné cvičení by mělo být po odeznění akutního stavu každodenní samozřejmostí. přidáme masáže, působení tepla (infračervená lampa) nebo i chladivé spreje

Základem je prevence

- v péči o naše záda je prevence klíčovým bodem
- správné držení těla by se mělo stát součástí našeho bytí
- při stožení zatěžujeme rovnoměrně obě končetiny, nepovolujeme břišní svaly, pánev máme v neutrální pozici a náš pohled by měl směřovat přímo - bederní páteř neprohýbáme dopředu takový postoj by neměl být v žádném případě křečovitý ani násilný i naše nálada ovlivní celkové držení těla a naopak ☺
- při sezení je důležité mít oporu o celá chodidla, záda i hlavu máme ve vzpřímené poloze a bederní oblast nevyklenujeme dozadu do oblouku při nákupu židle i pracovního stolu volíme takové, které se dají individuálně nastavit a vyhovují pravidlům správného sezení
- mnoho lidí si stěžuje na bolesti zad po spánkupokud se nejedná o nemoc zvanou ankylozující spondylitida (zde se bolesti a ztuhlost zhoršují v klidu, tedy po klidu na lůžku) většinou je důvodem takových potíží špatná matrace a postel matraci volíme pevnou, která se neproleží lepší je pevná deska, ne rošt pod hlavu si dáme jen jeden polštář ☺
- boty, které nosíme, podstatně ovlivňují celkové držení těla, a jejich výběr je tedy nezanedbatelným bodem prevence příliš vysoké podpatky nutí horní polovinu těla k záklonu ... tvrdé podrážky nadměrně přenášejí otřesy při chůzi a působí tak negativně nejenom na páteř
- při manipulaci s břemenem nejdříve posoudíme, zda těleso o takové váze vůbec uneseme ! ... naučme se zvedat náklad ze dřepu s rovnými zády bez předklonu, zapojujeme hlavně svaly dolních končetin pokud těleso přenášíme, držíme ho co nejbližší k tělu a vyhneme se nadměrnému otáčení trupu
- pravidelné cvičení je samozřejmostí ☺ pokud pomínou akutní bolesti, není důvod, proč se vyhýbat sportu, zdravému sportu a cvičení, které jednostranně nezatěžuje páteř a všestranně rozvíjí naši sílu a pohyblivost

Co na závěr?

I KDYŽ NENÍ POVZBUZUJÍCÍ ZJIŠTĚNÍ, ŽE BOLESTI ZAD OVLIVŇUJÍ NEGATIVNĚ ŽIVOTY TAKOVÉHO MNOŽSTVÍ LIDÍ, BOJ PROTI TÉTO EPIDEMII MÁME PŘEDEVŠÍM VE SVÝCH RUKOU.

.... A CVIČIT MŮŽETE S NÁMI ☺ těšíme se na Vás !!!