

Za bolestmi zad stojí stres i zlozvyky z dětství

V dnešní době plné stresu naše tělo chátrá a často vysílá varovné signály, které my ignorujeme. Takovým signálem jsou právě bolesti zad různé intenzity, se kterými se alespoň jednou za život setká až 80 procent populace.



Zvýšený výskyt bolestí zad souvisí především s životním stylem. Většinu zaměstnání realizujeme před monitorem počítače a poté v sezení pokračujeme i doma. Na straně druhé se pak snažíme tento stav vyvažovat ve volném čase nárazovou fyzickou aktivitou, na kterou organismus není připraven, a tím dochází k přetížení.

S přibývajícím věkem pak klesá schopnost organismu kompenzovat zátěžové situace statického, dynamického charakteru nebo stereotypně se opakující. „Statická poloha je typická pro profese spojené s dlouhotrvajícím sedem a stáním, dále s nepřírozenou polohou při jemné práci horních končetin

například u zubařů a také se záklonem hlavy u opravářů.

K dynamickým aktivitám řadíme sporty, jako jsou tenis, squash či míčové hry. Stereotypní práci vykonávají třeba pokladní či pracovnice u přepážek nebo výrobního pásu. V domácím prostředí si dejme pozor na neadekvátní zátěž, na kterou nejsme zvyklí, spojenou s úklidem, zahradou, stěhováním a často i dlouhým čtením. Jsou tu samozřejmě stále zaměstnání, kde bolesti zad vznikají prokazatelně v důsledku velké fyzické zátěže, ale ta jsou v posledních letech spíše v menšině. **Psychický stres** je další prokázanou příčinou vzniku potíží, málokdo je však ochoten v tomto ohledu upravit svůj životní styl včas,“ uvádí Mgr. Monika Grée, vedoucí fyzioterapeutka z Polikliniky Palackého.

KDY JE ČAS NAVŠTÍVIT ODBORNÍKA?

Pokud jsou bolesti intenzivní, trvalé, přidávají se bolesti v končetinách nebo dokonce vznikají výpadky citlivosti, je nutné vyhledat lékaře. To platí zejména v případech, kdy s tímto typem bolesti nemáme zkušenosti. Obvykle se však pacienti s problémy zad na odborníky obrací a zaznamenávají různě dlouhá období klidu a výskytu obtíží. „Lidé již většinou sami zvládnou ohodnotit míru závažnosti obtíží na základě předchozí zkušenosti.

K ohodnocení stavu je tedy nutná schopnost vnímat své tělo bez vyvozování přehnaných závěrů, ale taktéž příznaky nebagatelizovat. Samozřejmě platí, že pokud si nejsem jist, obracím se na odborníka,“ dodává Mgr. Monika Grée. Pozor, za bolestmi zad se mohou skrývat i velmi závažné obtíže. Mnoho onemocnění vnitřních orgánů má projekční zóny v okolí páteře. Pokud jste v péči fyzioterapeuta, tyto signály většinou nepřehlédne.

NA VINĚ JSOU I ZLOZVYKY Z DĚTSTVÍ

Správný psychomotorický vývoj dítěte v prvním roce života je zásadním předpokladem vyváženého pohybového systému

v budoucnosti. Jsou zde položeny základy správného držení těla, a tím i realizace pohybu. Pro starší děti je nutná pestrost v pohybové aktivitě. Rodiče by však měli respektovat zájmy dítěte. Správné nastavení pracovního prostředí doma je samozřejmostí, rodiče ho mohou při třídních schůzkách zkontrolovat i ve škole.

Mezi nejčastější zlozvyky z dětství, na které pak tělo v dospělosti doplácí, patří nošení batohu na jednom rameni, hrbení se nebo pořizování nevhodné, často trendové obuvi. Ta by měla být prostorná, měkká, spíše s tenčí podrážkou. Je dobré zůstat často naboso. „V dnešní době, kdy děti přitahuje zejména zábavná elektronika, je pro rodiče skutečnou výzvou dbát na jejich pohyb. **Pohybová aktivita** obecně má jednoznačně přímý dopad na pohybový aparát, endokrinní, nervový systém, a tím i na psychické ladění. Sociální rozměr sportu je pak neméně důležitý. Vztah k pohybové aktivitě se formuje v rodině, stejně jako je tomu se stravovacími návyky,“ upozorňuje Mgr. Monika Grée.

RIZIKOVÝ SEDAVÝ STYL ŽIVOTA

Jen velmi málo lidí vnímá dlouhodobější sed bezproblémově. Našemu tělu je vývojově bližší chůze nebo běh. Nejčastěji dochází k přetížení šijového svalstva, oblasti lopatek, bederní páteře, dále pak i svalů předloktí a ruky. Přidá-li se stres, špatná korekce zraku či průvan, tak je téměř jisté, že se brzy dostaví bolesti hlavy či páteře. Při dlouhotrvajícím sedu samozřejmě trpí i cévní a lymfatický systém. „Na prvním místě je dobré přenést ergonomické nastavení pracoviště a zásady správného sedu i do domácího prostředí. Je vhodné využít každé příležitosti se v rámci pracovního dne odpoutat od počítače, vkládat relaxační či cvičební chvílky do pracovního dne. Nesesedět v průvanu, nadýchat se čerstvého vzduchu nebo se dokonce projít mimo pracoviště. Finančně náročnější variantou kompenzace déletrvajících sedů je práce u počítače ve stoji pomocí výškově nastavitelných stolů,“ vysvětluje Mgr. Monika Grée.