

Týden.cz, 22. 9. 2016

Co způsobuje bolesti zad a jak jim můžeme předejít? Odpovídal Jan Krulík

Chat je uzavřený

22.09.2016 14:00



Bolest zad patří k nejčastějším problémům pohybového ústrojí nejen v České republice. Jedná se o tzv. civilizační chorobu, se kterou se alespoň jednou za život setká až 80 procent populace. Lze se bolestem zad účinně bránit? Jaké mohou být jejich příčiny? Co dělat, když už se objeví bolest zad? Ptejte se Jana Krulíka ve čtvrtek od 14.00.

Mgr. Jan Krulík absolvoval obor fyzioterapie na II. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Svou kariéru fyzioterapeuta začínal na lůžkové části Rehabilitační kliniky Malvazinky. Později působil několik let jako ambulantní fyzioterapeut v Centru komplexní péče Roseta. Od ledna letošního roku je vedoucím fyzioterapeutem ambulantního provozu Rehabilitační kliniky Malvazinky. Ve své praxi se věnuje zejména dospívajícím a dospělým pacientům. Je členem výboru Společnosti psychosomatické medicíny ČLS JEP.

Týden.cz, 22. 9. 2016

CHAT

JEŘICHA

Dobrý den, problém-bolest pod pravou lopatkou, rozcvičuji, upažení, vzpažení, dřepy s předpažením a podobně, někdy pomůže toto cvičení a za pár dní se bolest opět ozve. Jsem vdovec a přes 8 křížků na krku, tak to už asi ke stáří patří. Nebo je i jiná rada? Předem dík. S pozdravem M.Jeřicha- Kolín.

Host chatu

Dobrý den pane Jeřicho, hned v úvodu Vás musím pochválit za to, že se i v poměrně pokročilém věku snažíte udržovat v dobré kondici pravidelným cvičením. Vaše obtíže mohou vznikat z několika možných příčin. Jak jste již uvedl v otázce, jednou z nich mohou být degenerativní změny spojené s věkem. Dále to mohou být svalové dysbalance v dané oblasti, problémy s ramenním pletencem, blokáda hrudní páteře, blokáda žebra, atd... Rozhodně bych doporučil vyšetření u lékaře specialisty, optimálně rehabilitačního lékaře nebo ortopeda, který Vám posléze může doporučit rehabilitaci.

Markéta Stará

Dobrý den, chtěla bych se zeptat, jestli na vaší klinice děláte i kineziotaping a jaké jsou případně odezvy pacientů. Děkuji.

Host chatu

Dobrý den, na Rehabilitační klinice Malvazinky kineziotaping s úspěchem využíváme a rovněž jsme školícím pracovištěm Kinesio® Taping metody.

Lubor

Dobrý den, mám sedavé zaměstnání, někdy bývám v práci i 10 až 11 hodin denně. Mohl byste mi poradit nějaké cviky? V poslední době mě dost pobolívají záda. Děkuji.

Host chatu

Dobrý den. Bolesti zad jsou v případě sedavého zaměstnání velice častá obtíž. Konkrétní cviky lze takto v rámci chatu doporučit jen velmi obtížně, ale z osobních zkušeností s pacienty lze tvrdit, že již změna ergonomie sedu u psacího stolu, správné nastavení výšky židle, uspořádání klávesnice a občasné protažení (změna pozice, procházka, atd..) dokáží tyto obtíže zmírnit. Každopádně bych Vám doporučil návštěvu fyzioterapeuta, který Vám může doporučit cvičení na míru.

Jiří

Dobrý den, je možné, že mě bolí záda, protože jsem "nastydl od nohou"?
Nebo prostě o nervy, tj. - dle MUDr. Hnízdila - "jsem si toho naložil moc"?
Má na bolest zad vliv stres / psychická zátěž?
Děkuji

Host chatu

Dobrý den pane Jiří. Osobně nejsem zastáncem určité bagatelizace obtíží, tak jak je nastiňuje Dr. Hnízdil. To, že existuje souvislost mezi distresem a zvýšenou bolestivostí je nepopíratelné. Zvýšená míra stresu a psychologického vypětí způsobuje změnu svalového napětí, která ovlivňuje celkové držení těla a tím se může podílet i na bolestech zad, hlavy, atd...

BENED

Může bolest zad znamenat existenci nádoru?

Host chatu

Dobrý den. Odpověď na Vaši otázku zní ano, ale naštěstí se jedná jen o minimální počet pacientů z celkového počtu pacientů, kteří vyhledají specialistu pro bolesti zad. V případě, že máte bolesti zad, doporučuji vyhledat lékaře, který Vám doporučí další postup...

Týden.cz, 22. 9. 2016

IGR Je bolest zad dědičná?

Host chatu Bolest zad jako taková dědičná není.

ANTIINGE Jak často chodit na preventivní prohlídku kvůli předejití bolestem zad?

Host chatu Dobrý den, prevence je nejlepším lékem proti bolesti zad. Zajisté doporučuji návštěvu u fyzioterapeuta, který Vám doporučí nejvhodnější cvičení přímo pro Vás

STOFM Je víc druhů bolesti zad?

Host chatu Dobrý den. Bolesti zad můžeme dělit na akutní, subakutní, chronické, můžeme je dělit dle lokace na lokální a difúzní, další dělení bolestí zad je možné na bolesti páteřní a nepáteřní etiologie,...nejsem si zcela jistý, kam směřovala Vaše otázka???

ANTI Bolest zad - jaké jsou příčiny, jaké důsledky a jaká je nejlepší léčba?

Host chatu Dobrý den, příčin bolestí zad je mnoho. Často jsou způsobeny vadným držením těla, přetěžováním některého úseku páteře, poúrazovým stavem, atd.. Důsledky mohou být různé, počínaje prostou občasnou bolestí zad až po výhřez plotny. Jak jsem již psal výše, nejlepší léčbou je prevence, tj. pravidelné cvičení, optimálně po instruktáži fyzioterapeutem a úprava ergonomie při běžných denních aktivitách.

Tomáš H. Dobrý den, trápí mě bolsti karpálního tunelu. Pracuji v kanceláři, takže se práci s myší nevyhnu. Máte nějaké doporučení, jak se problémům s karpálním tunelem vyhnout?

Host chatu Dobrý den Tomáši, bolesti v oblasti zápěstí jsou bohužel civilizačním problémem dnešní doby, která nás nutí sedět dlouhé hodiny u počítače. Co se týká doporučení, tak zkuste uvolňovat horní končetiny, "vyklepat" si ruce a protáhnout si svaly na horní i spodní straně předloktí. Co se týká pomůcek, tak existuje široký výběr ergonomických podložek pod myš, vertikální myši nebo různé typy touch padů, které lze s myší alternativně střídat.

Radek Dobrý den. Když už záda bolí, tak co má člověk vlastně dělat? Cvičit, změnit práci, nechat se operovatNejlepší by bylo pořádně vyšetření. Ale kdo ho provede a kde? Komu věřit? Jak najdu spolehlivé pracoviště? Děkuji.

Host chatu Dobrý den Radku, když už záda bolí je dobré vyhledat odborníka, který Vás vyšetří a doporučí další postup. Takovým odborníkem bývá v českých podmínkách lékař - specialista v oboru rehabilitace (FBLR) a následně fyzioterapeut. Pokud budete mít zájem, obraťte se na Rehabilitační Klinikou Malvazinky.

jirka Dobrý den, hraji squash a tenis. Který sport je na záda horší?

Host chatu Dobrý den Jirko, squash i tenis jsou jednostranné sporty, u kterých je dobré jejich jednostrannost kompenzovat jiným sportem (např. plaváním) nebo kondičním posilováním. Zda je na záda horší squash nebo tenis záleží jak tyto sporty hrajete, na jakém povrchu, atd..., ale vždy je nutné se před vlastním výkonem zahřát a řádně protáhnout, protože jinak riskujete zranění.

Týden.cz, 22. 9. 2016

- Kamila Hudcová** Dobrý den, máte nějakou zkušenost s pacienty s roztroušenou sklerózou. Je pro ně fyzioterapie vhodnou alternativou?
Děkuji.
- Host chatu** Dobrý den Kamilo, RS je závažné onemocnění centrálního nervového systému, se kterým samozřejmě zkušenost mám. Fyzioterapie je nedílnou součástí péče o pacienty s tímto onemocněním.
-
- Zdeněk Srp** Dobrý den, mohou bolesti zad předznamenávat nějaké jiné problémy, třeba něco závažnějšího?
Děkuji.
- Host chatu** Dobrý den Zdeňku, ano, bolest zad může být příznakem jiného onemocnění. Pokud máte obavy, navštivte lékaře, který Vás vyšetří a v případě podezření Vás zajisté pošle na specializované dovyšetření.
-
- Marta Bořecká** Dobrý den, která masáž je nejúčinnější na bolest zad.
Děkuji.
- Host chatu** Dobrý den Marto, která masáž je nejúčinnější na bolest zad, lze říci jen velmi obtížně. Každopádně je velmi důležité si správně vybrat maséra. Osobně doporučuji maséra, který má osvědčení pro práci ve zdravotnickém zařízení, případně má alespoň dobré reference a delší praxi.