

Katka, 3. 11. 2016

Osvobození od bolesti zad existuje:

Zbavte se pohybových zlovyků

Potíže se zády různé intenzity trápí až 80 procent populace, a není proto divu, že se už řadí mezi civilizační nemoci. Poradíme vám, v jakých případech si ještě poradíte sami a kdy už je potřeba obrátit se na odborníky.

Text: Jana Uhlířová

Věděla jste, že bolesti zad jsou způsobeny nemocí páteře jen z pouhé jedné čtvrtiny? Za zbytek obtíží si můžeme samy svým nezdravým způsobem života, pohybovými zlovyky a špatnými životními návyky. Dobrou zprávou je, že je zcela v naší moci tuto skutečnost změnit. I když to asi někdy půjde pěkně ztuhla.

Ve volném čase nesedte na gauči

Zatímco naši předkové se z velké části věnovali manuální práci, pobývali na čerstvém vzduchu a dostatečně se hýbali, velká část moderních zaměstnání spočívání bohužel



v celodenním sezení za monitory počítačů. Pokud pak pohyb není kompenzován ve volném čase, není divu, že naše tělo začne protestovat. Nejříve pozvolna, postupně čím dál „hlasitěji“. V oblasti zad se projeví i státní organizmu, příčinou bolesti ale může být i stres, kdy síce o nadměrné fyzické zátěži dobře víme, ale pořádku nemáme čas nebo dostatečný důvod věnovat pozornost změně životního stylu.

Prostejte při práci povoleny

Lidské tělo bylo k pohybu stvořeno a cítí to téměř každý, kdo musí den co den celé hodiny prosedět. Jen málo lidí vnímá takové dlouhodobé sezení bez problémů, je to dáno i vývojem lidského těla, kterému je bližší chůze nebo běh. Sezení se na nás podepisuje napětím síjového svalstva, přetížením v oblasti lopatek a bederní páteře, objevit se mohou potíže svalů v předlokti a rukou, potíže s předločným zrakem a bolesti hlavy. Sezením začne třept i cévní a lymfatický systém.

Zkontrolujte svou pracovní

Největším škodám zabráníte, když si ohlídnáte, zda máte pracoviště vhodně ergonomicky nastaveno (a to jak v zaměstnání, tak v domácí práci). To znamená, že monitor počítače by měl být v přímé výšce v úrovni očí, lýtko se stehem by mělo v kolenní při sezení svírat pravý úhel, stejně tak předloktí a nadloktí. Chodidla mějte na podlaze položena celou plochou, záda držte rovně, hlavu vzpřímeně, uši, ramena a lokty v jedné přímce a lokty držte u těla. Správně nastavená ergonomická židle uvolní zátěž zádočných svalů.

Posilněte střed těla

Co nejčastěji vám to pracovní režim (a zaměstnavatel) dovolí, snažte se protáhnout, projít na čerstvém vzduchu nebo alespoň v rámci budovy. Pomalu se rozšiřuje i trend psaní nebo jiné práce vestoje u výškové nastavitelného stolu. Poputějškyte, zda by

Včasná prevence je dobrý základ

- Pravidelně, nejlépe denně se pohybujte. Vhodné je plavání, chůze i jízda na kole.
- Vyberte si vhodnou matraci a polštář na spaní.
- Nastavte si správné pracovní prostředí jak v zaměstnání, tak doma.
- Snažte se fyzicky nepřetěžovat ani při domácích pracích, cestování, velkém nakupování nebo péči o děti či rodinné příslušníky.
- Chodte co nejčastěji naboso, dbejte na výběr obuvi pro sebe i děti.
- Teple se oblékejte, hlavně v oblasti ledvin při větrném a vířném počasí.
- Zhubněte, pokud vás trápí nadváha.
- Snažte se vyhnout dlouhodobému stresu, zatěžuje celé tělo.

toto řešení nebylo vhodné i pro vás. Pozor si dejte také na chybné držení těla, které je třeba korigovat již od dětství, protože v dospělosti je téměř nemožné je změnit. Poslujte zádočné i břišní svaly a střed těla, ochabně nebo jednostranně zatížené svalstvo dobrou službu páteři neudělá.

Kdy navštívit lékaře?

Bolesti zad jsou buď akutní (oděsí do pár dnů, maximálně tři týdny), nebo chronické (trvají několik měsíců nebo se připomenu několikrát do roka). K doktorovi byste měla zajít, pokud jsou obtíže intenzivní, trvalé, začínají vznikat změny citlivosti nebo se přidávají bolesti v horních nebo dolních končetinách. Dá se však říci, že u pacientů s chronickými bolestmi se ve fyzických střídají období problémů a období klidu, takže „zkažení“ pacienti přesně poznají moment, kdy bolesti přerostou únosnou míru a je třeba vyhledat odborníka. Někdy ale své problémy nezhledíte, neřeknete si, že to přece „vydržíte“. Není nutné malovat čerta na zeď, ale bolesti zad mohou signalizovat i závažná onemocnění vnitřních orgánů, třeba ledvin. Proto návštěvu lékaře zbytečně dlouho neodkládejte.

Výhoda cvičení na míru

Od bolesti pomáhá i fyzioterapie, a to především tím, že díky cvičením přičině obtíž do souvislosti, pomáhá s cvičením a úpra-

vou cviků klientovi na míru a pomůže mu odbourat nevhodné návyky jak v pracovním, tak v osobním životě. Postupně se tak mění pohybové chování a klient společně s fyzioterapeutem nalezne cestu k uzdravení. Samozřejmě tato ideální konstelace nastává jen v případech, kdy je klient dostatečně aktivní a respektuje svého fyzioterapeuta jako rádce. Pokud vás trápí bolesti především krční a bederní páteře, doplňkovým druhem léčby nebo alespoň úlevy může být také masáž. Při závažnějších problémech se o její vhodnosti ale samozřejmě poradte s lékařem.

Jděte dětem příkladem

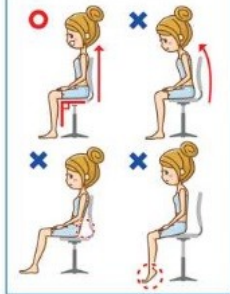
Zdravý a vyvážený pohybový aparát dítěte závisí na jeho správném psychomotorickém vývoji v období do jednoho roku věku. U starších dětí dbejte na pestrost pohybových aktivit, nenutěte ale dítě do pohybu, do kterého se mu nechce, ideálně mu dejte na výběr. A nezapomínejte, že vztah ke sportu se, stejně jako stravovací návyky, formuje v rodině. Ještě proto svým dětem příkladem.

Velmi důležité je správně nastavit dětské-žákov psací stůl a židli, na kterých si píše úkoly nebo studuje. Nezapomenejte také zkontrolovat správné držení těla dítěte, zda nenosí školní batoh na jednom rameni a zda se nehrbí. Věnujte pozornost výběru vhodné obuvi, tedy spíše měkké, s tenčí podrážkou a dostatek prostoru pro prsty.

Na kvalitní a vhodnou obuv dbejte samozřejmě i v dospělosti, zhoršená nožní klenba nebo deformovaná chodidla se mohou projevit v oblasti zad.

Posadte se, prosím

■ Jak sedíte při celodenní práci nebo zábavě u počítače obvykle vy?



Mgr. Monika Grée,
vedoucí fyzioterapeutka
z Polikliniky Palackého, VAMED
Meditera

„V domácím prostředí si dejte pozor na neadekvátní zátěž, na kterou nejste zvyklí, spojenou s úklidem, zahradou 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.“

Některé děti jsou ohrožené pneumokoky více než jiné

Nemoci způsobované bakterií pneumokoka ohrožují zejména děti, které ještě nemají vybudovanou imunitu. Bakterie se přenáší kapátkami a je tak rozšířená, že se jí nelze vyhnout. Většina rodičů nechává děti očkovat, přestože se jedná o očkování nepovinné. Vysoce účinná je například moderní vakcína Prevenar 13. Na prevenci přispívají zdravotní pojišťovny. Vyšší riziko u dětí přetrvává do pěti let věku. Vyššími riziky jsou vystaveny děti,



kteří mají sníženou imunitu, trpí chronickou nemocí, prodělaly transplantaci nebo mají třeba kochleární implantát. Nebezpečí do jisté míry snižuje dlouhá kojení.