

# Zdraví, 31. 10. 2016

## Vyzrajte na bolest A BUĎTE FIT!

NĚKOLIK TIPŮ,  
JAK MŮŽETE  
OMEZIT BOLESTI  
POHYBOVÉHO  
APARÁTU.

**Z**e statistik vyplývá, že více než třetina českého obyvatelstva dlouhodobě trpí bolestmi zad, krční páteře, ramen, kyčlí nebo kolen. Příčin bolesti je mnoho – od špatného držení těla přes nadměrnou zátěž až po mnohá onemocnění. Bolest se může zhoršovat s věkem, ale i ve spojení s obezitou, vlivem stresu či nedostatkem pohybu nebo naspak jeho přemírou. Existuje řada způsobů, jak od bolesti pohybového aparátu ulevit.

### 1. PRAVIDELNĚ SE HÝBEJTE

Pravidelný pohyb by měl být nedílnou součástí našeho života. Díky němu lze řadu problémů předcházet, bolest pohybového aparátu je totiž často způsobena pouhou ochablostí svalů. Upustěte od eskalátorů a vyjděte schody po svých, uvidíte, že i takhle jednoduše se dá zlepšit fyzická kondice. Ale věnujte se tělu i před sportem a po něm. Před zdlouháním 10km běhu věnujte svůj čas pečlivému protažení všech svalů a stejně tak počítejte s časem na protahovací cvičení po odvedeném sportovním výkonu. Rekvalifikace potom bude pro váš pohybový aparát jednodušší a pohyb přinosnější.



### 2. SEĎTE ZDRAVĚ

Seď rovně! Mnoho z nás tuto radu vštěpuje svým potomkům od útlého dětství, a přesto ji v dospělosti nedodržuje. Velkou pozornost bychom proto měli věnovat správnému sedu, který funguje jako perfektní prevence bolesti zad. „Základem je samozřejmě správná židle. Na ní sedíte tak, aby se vaše nohy dotýkaly země. Dolní končetiny by přitom měly být rozkročený na šířku pánve, držení trupu, hlavy a páteře by se mělo co nejvíce přibližovat vertikále. Poluste se vytvořit si tento návyk na správné sezení. Jednoduchá zdravotní prevence přináší často ty nejlepší výsledky, neměli bychom ji tedy podceňovat.“ říká MUDr. Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandy nad Otlicí. Při práci s počítačem se často objevuje také bolest šíje. „Klíčem k jejímu zabránění jsou uvolnění ramena a dýchání. Šijové svaly by se těž neměly přetěžovat příklonem hlavy a váš pohled by měl směřovat přímo. Pokud jste profesionálním řidičem, tak si seřďte sedadlo a volant pro držení těla ve vertikále, zajistíte si tím správný sed.“ dodává MUDr. Michaela Tomanová. Na trhu také existuje řada pomůcek, které vám ke správnému sezení do-

**Ulevit od bolesti může i geotermální voda nebo vhodně zvolená masáž. Uvolňují totiž napjaté svaly, prokrvují je, regenerují a v neposlední řadě působí příznivě i na psychiku.**

pomohou, ať už se jedná o ortopedické pomůcky, na první pohled nepohodlné židle, sedací balanční polštářky nebo něco jiného. Správným sezením a držním těla ulevíte svým kloubům, svalům i sluchům.



**MUDr. MAREK HÁK, Ph.D.,** primář oddělení léčby bolesti Fakultní nemocnice Brno

### ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

*Co chápou lékaři pod pojmem akutní a chronická bolest?*

Akutní, někdy se také označuje jako běžná bolest, je obvykle přirozená reakce na různá onemocnění, operace či úrazy. Trvá krátce a odezní spolu s příčinou bolesti, tedy řádově během hodin, dnů, výjimečně i týdnů. Netrvá déle než 30 dní a neopakuje se. Patří sem například běžné bolesti hlavy, zad, svalů, kloubů, zubů, menstruační bolesti, porázové bolesti, pooperační bolesti apod. Bolest obvykle vzniká podrážděním receptorů bolesti (tzv. nociceptorů), tedy nervových zakončení, která jsou uložena například v kůži, ve svalech, kloubech, vnitřních orgánech, cévách, a také

v mozku, a která reagují na mechanické, tepelné i chemické podněty. Při poranění, podráždění nebo zánětu pak dochází k uvolňování různých chemických látek včetně prostaglandinů, které se nacházejí prakticky ve všech lidských orgánech a jsou odpovědné za vznik bolesti. Bolest se ale vyskytuje i fyziologicky – vysoká hladina prostaglandinů souvisí například s děložními stahy při menstruaci, kdy ženy vnímají bolestivé křeče ve vlnách v podbříšku a bolesti v zádech a kříži. Pokud akutní bolest neléčíme včas, zvyšujeme riziko, že přejde do chronické bolesti. Chronická bolest obvykle trvá déle než tři měsíce a na rozdíl od akutní bolesti nemá žádnou biologicky užitečnou funkci. Bývá zdrojem tělesných, duševních i sociálních útrap pacienta. Příčina chronické opakující se bolesti nemusí být vždy zcela jasná a bolest se vlastně stává samostatným onemocněním. Chronická bolest v současnosti představuje závažný zdravotnický problém, jen v Evropě jí trpí až 19 % populace. Pokud patříte do této skupiny a trpíte dlouhodobými či opakujícími se bolestmi nebo bolestmi, je jejich původ nedokážete jednoznačně určit, vyhledejte specialistu na léčbu bolesti. Léčbu bolesti s důrazem na bolest chronickou se zabývá medicínský obor zvaný algeziologie.

### 3. POZOR, JAK CHODÍTE!

Záda, kolena, kyčle, ale i svaly nás mohou bolet z mnoha důvodů, nikoho však asi nepřekvapí, že nejčastější příčinou je špatné držení těla. Jde o nezdravý životní návyk, na kterém se nevíme podíli i výchova v rodině a vliv okolí. V dětství se dá držení těla snadno korigovat, v dospělosti se tento problém řeší komplikovaněji a někdy je téměř nemožné ho napravit. „Nevhodné držení těla může být způsobeno také nezdravým stavem vzpřimovačů páteře, tedy zádočných a břišních svalů. Ty mohou vinnou nedostatečného či jednostranného pohybu ochabovat nebo se zkracovat, což vede ke špatnému držení těla. Na tyto obtíže platí vhodný každodenní pohyb. Pravidelná aktivita pomáhá napravit svaly, a ty pak páteři poskytují spolehlivou oporu.“ vysvětluje MUDr. Bohumil Svátek, primář Slatinných lázní Touseň.

### 4. ZBAVTE SE STRESU

Bolest zad, krční páteře, ale i ostatních částí pohybového aparátu může být spojena i s dlouhodobým stresem. Člověk má ve stresu tendenci k flekčnímu držení trupu a stulmuému držení končetin. Je celkově napjatý a přetěžuje některé svalové skupiny. Řešením je pravidelná relaxace. Není výjimkou, že stres dokáže zablokovat i celá záda, proto ho nesmíme podceňovat. V boji se stresem pomáhají už zmíněné pravidelné pohybové aktivity, ale také bylinky, jako je například hečmánček nebo meduňka, a i vitamín C má na něj pozitivní účinky.

### 5. DOPŘEJTE SI OZDRAVNOU MASÁŽ

Masáž je třeba chápat jako jeden z možných nástrojů pro léčbu bolesti. U traumata a přetrvávajících potíží je vhodné nejprve

# Zdraví, 31. 10. 2016

navštívit lékaře a až poté vyhledat terapeuta, který provede masáž. Nejčastěji na zdravotnické masáže docházejí lidé, kteří mají bolesti v oblasti krční a bederní páteře. K těmto bolestem dochází z mnoha důvodů, typicky se jedná například o degenerativní změny na páteři, jednostrannou zátěž, špatné držení těla, sedavé zaměstnání, onemocnění vnitřních orgánů atd. Pokud máte nějaké obtíže, obraťte se na zdravotnického maséra. „Zdravotnický masér se musí umět orientovat v lékařské

dokumentaci, komunikovat s lékaři, znát ošetrovatelské postupy u imobilních pacientů, uvědomovat si například přídrůžená onemocnění, jež by mohla být kontraindikací pro masáž. K masérům, kteří neabsolvovali certifikovaný kurz pro práci ve zdravotnictví, by měli docházet jen relativně zdraví klienti hledající prevenci a regeneraci.“ říká Petr Bruno Oliva, zdravotnický masér z Rehabilitační kliniky Malvazinky, kterou provozuje společnost VAMED Méditerran.



## Co si pamatovat

Pokud klouby, svaly nebo šlachy případně silná akutní bolest, která neustupuje anebo která vám znemožňuje normálně fungovat, můžete si od ní pomoci i některými léky. Nejčastěji jde o analgetika: „Analgetika, stejně jako mnoho jiných léků, můžeme označit za dobrého sluhu, ale špatného pána. Jsou-li podávána a užívána racionálně, přinášejí pacientovi významnou úlevu a zlepšují kvalitu jeho života. Jestliže však někteří lidé užívají analgetika místo skutečného řešení zdravotních obtíží, mohou si svůj zdravotní stav dále zhoršovat,“ vanuje Aleš Krebs, mluvčí České lékařské komory.

## 6. NEBOJTE SE ANI FYZIOTERAPIE!

Jak fyzioterapie pomáhá od bolesti a co se vlastně s vámi na takovém vyšetření a ošetření, pokud si ho zařídíte, bude díít „Fyzioterapie začíná podrobným vyšetřením pacienta, ovšem nehodnotí pouze aktuální stav pohybového aparátu, ale dává všechny možné příčiny obtíží do souvislosti. Fyzioterapeut s pacientem provede některé manuální techniky a stabilizační cvičení se zvyšující se obtížností, neopomene práci s dechem, chodidly a držení těla v různých polohách. Postupně klient dostává zásobník cviků upravený na míru. Nedílnou součástí je rozbor a nácvik nových pracovních poloh a pohybových stereotypů využívaných ve volném čase, které organismus zatěžují co nejméně. Tím se nastartuje změna pohybového chování pacienta. Úkolem fyzioterapeuta je zpro-

## KDYŽ BOLÍ ŠÍJE

Při bolesti krční páteře, která může být způsobena dlouhodobým sezením u počítače, nevhodným držení hlavy nebo špatnou technikou plavání, můžete vyzkoušet i akupresuru: stisknete místo pod posledním krčním obrátek a poté body npravo a nalevo vzdálené tři prsty od tohoto místa. Poslední krční obrátek nahmatáte v předklonu: je to ten, který nejvíce vyčnívá!

středkovat pacientovi kontakt s jeho tělem a pomoci mu najít cestu k jeho uzdravení, a tím mu předat jeho díl odpovědnosti. Poté je schopen lépe ohodnotit závažnost obtíží a často si pomoci i sám,“ vysvětluje Mgr. Monika Grée, vedoucí fyzioterapeutka z Polikliniky Palackého. △