

# Babyweb.cz, 12. 1. 2018

## Za bolestmi zad stojí stres i zlovyky 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.



**Z**výšený výskyt bolesti 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 radíme sporty, jako jsou tenis, squash či míčové hry. Stereotypní práci vykonávají třeba pokladní či pracovníce 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 různé 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 také 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 ZLOVYKY 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 zlovyky z dětství, na které pak tělo v dospělosti doplácí, patří nošení batohu na jednom rameni, hrbení se nebo pořízování nevhodně, 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.

# Babyweb.cz, 12. 1. 2018

## RIZIKOVÝ SEDAVÝ STYL ŽIVOTA

Jen velmi málo lidí vnímá dlouhodobější sed bezproblémově. Našemu tělu je vývojově bližší chůze nebo běh. Nejčastěji dochází k přetížení šíjového 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 chvilky do pracovního dne. Neseďte v průvanu, nadýchat se čerstvého vzduchu nebo se dokonce projít mimo pracoviště. Finančně náročnější variantou kompenzace děletrvajících se u práce u počítače ve stoje pomocí výškové nastavitelných stolič,“ vysvětluje Mgr. Monika Grée.

## CO DOKÁŽE FYZIOTERAPIE?

Fyzioterapie začíná podrobným vyšetřením pacienta. Nehodnotí pouze aktuální stav pohybového aparátu, ale dává všechny možné příčiny obtíží do souvislosti. Pacient je seznámen s hlavní příčinou svých potíží. Většinou fyzioterapeut s pacientem provede některé manuální techniky a stabilizační cvičení se zvyšující se obtížností, neopomene práci s dechem, chodíly 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 zatěžují co nejméně organismus. Tím se nastartuje změna pohybového chování pacienta. „Úkolem fyzioterapeuta je zprostředkovat pacientovi kontakt s jeho tělem a pomoci mu najít cestu k jeho uzdravení, a tím mu předat jeho díl zodpovědnosti. Poté je schopen lépe ohodnotit závažnost obtíží a často si pomoci i sám. V tomto uzdravovacím procesu se tedy předpokládá aktivní účast pacienta. Často se vytváří mezi terapeutem a klientem děletrvající vztah, kdy fyzioterapeut působí jako rádce, k čemuž je nutná vzájemná důvěra a kompatibilita,“ doplňuje Mgr. Monika Grée.

## DOBŘE NAŠEMU TĚLU UDĚLÁ MASÁŽ

Masáž je nutno chápat jako jeden z možných nástrojů pro léčbu [bolestí zad](#). U traumat a přetrvávajících potíží se zády je vhodné nejprve 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 je erudovaný v otázkách spojených s ošetrovatelskou péčí o pacienta. Musí se umět orientovat v lékařské dokumentaci, komunikovat s lékaři, znát ošetrovatelské postupy u imobilních pacientů, uvědomovat si například přidružená onemocnění, jež by mohla být kontraindikací pro masáže. 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.

## Obecná preventivní doporučení:

- nezanedbejte dostatek vhodné pohybové aktivity nejlépe na čerstvém vzduchu, pro začátek stačí vystoupit o dvě zastávky dříve;
- dopřejte si odpočinek a kvalitní spánek (bez elektroniky v ložnici, dobré lůžko);
- věnujte pozornost ergonomickému nastavení pracovního a domácího prostředí;
- dodržujte zásady ergonomie při manipulaci s těžkými břemeny, při úklidu a práci na zahradě, ale také při cestování, nakupování a péči o děti či rodinné příslušníky (je vhodné poradit se v tomto ohledu s fyzioterapeutem);
- noste vhodnou obuv (prostorná, měkká, spíše tenčí podrážka), v případě nutnosti ortopedické stélky do bot, praktikujte chození naboso;
- nenoste těsný oděv a neprochládněte;
- dbejte na kvalitní stravu, dostatek tekutin;
- udržujte si hmotnost nepřilíš vzdálenou optimu.

Dodržování obecných doporučení vás může od mnohých bolestí a komplikací uchránit. „K dobrému psychickému ladění pak přispívá stabilní rodinné prostředí, omezení stresu na pracovišti, péstování nějakého zájmu, udržování kontaktů s přáteli, ekonomická pohoda. Samozřejmě při děletrvajících či neznámých problémech neváhejte vyhledat odborníka,“ uzavírá Mgr. Monika Grée.