

Jak účinně předcházet bolestem zad a co dělat, když se objeví? Odpovídal Jan Krulík

Chat je uzavřený

25.09.2018 11:00



Počet lidí trpících bolestmi zad se neustále zvyšuje. S těmito problémy se nepotýkají jen dospělí, ale v dnešní době trápí čím dál častěji i děti. Přitom prevence je nejlepší léčba. Jaké jsou nejčastější příčiny bolestí zad? Při jakých varovných příznacích bychom měli zpozornět? A jaká jsou nejlepší preventivní opatření? Na tyto a další otázky se můžete ptát Mgr. Jana Krulíka, provozního manažera a vedoucího fyzioterapeuta Institutu komplexní rehabilitace Zámeček Malvazinky. **Host odpovídá v úterý 25. září v 11.00.**

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 2016 je vedoucím fyzioterapeutem ambulantního provozu Rehabilitační kliniky Malvazinky. V současné chvíli zastává post provozního manažera a vedoucího fyzioterapeuta Institutu komplexní rehabilitace Zámeček Malvazinky. Ve své praxi se věnuje zejména dospívajícím a dospělým pacientům.

CHAT

Karel

Dobrý den, mám sedavé zaměstnání a trpím bolestmi hlavy od krční páteře. Poradíte mi nějaké jednoduché cviky, které bych mohl v práci bez problémů realizovat? Třeba i na židli? Moc děkuji.

Host chatu

Dobrý den, Karle, děkuji za Váš dotaz. Problém, který uvádíte je velice častý, zejména u lidí, kteří tráví mnoho času vsedě u počítače. Tyto obtíže mohou být způsobeny, a často také jsou, nevhodnou ergonomií pracoviště, případně nesprávným sezením u pracovního stolu. Z toho vyplývá, že nejprve doporučuji upravit pracoviště, tj. nastavit si židli/ křeslo, područky, výšku monitoru, vzdálenost klávesnice, polohu myši, atd... Návod najdete kdekoliv na internetu. Pokud již budete mít pracoviště vhodně ergonomicky upravené, je třeba ještě upravit Váš sed. I to jak správně sedět lze dohledat na internetu, ale obecně platí, že by sed měl být napřimý, tj. hýždě by měly být posunuty na sedáku až vzadu, ergonomicky tvarovaný opěrák by měl kopírovat křivku páteře, případně lze využít malý nafukovací míč (overball), který si umístíte do oblasti bederní páteře. Tím dojde automaticky ke vzpřímení páteře, ramena jsou uvolněná a hlava volně vytažená vzhůru. Dolní končetiny v kolenních kloubech svírají tupý úhel a plošky jsou položeny na podlaže, případně na šikmém opoře... Již toto nastavení často od uvedených obtíží pomůže. Přesto můžete cvičit i jednoduché cviky na uvolnění napětí svalstva krku a šíje. Velmi účinná je tzv. "zásuvka". Při provádění tohoto cviku zasouváte bradu a zároveň se „vytahujete“ za hlavou vzhůru. Chybou je předklon hlavy. Stejně tak můžete provádět rotace a úklony hlavy ke straně. Postup je takový, že v základní pozici (v napřimění) se nadechnete a s výdechem hlavu buď rotujete nebo ukláníte k rameni. Vzhledem k mnohdy neadekvátnímu tahu nedoporučuji k protažení používat horní končetiny, ale využit jen hmotnosti hlavy. Počet opakování stačí minimální, cca. 3x na každou stranu, ale je dobré toto opakovat několikrát za den.

Sylva J.

Dobrý den, mám malé děti, které často nosím, bolí mě hlavně spodní část zad, co mám dělat?

Host chatu

Dobrý den, Sylvo, hned v úvodu je třeba si uvědomit, že tělo ženy, zvláště několik měsíců po porodu, je vzhledem k prodělaným změnám náchylnější k přetížení. V průběhu těhotenství dochází k rozestupu břišní stěny, díky hormonálním změnám k rozvolnění vaziva, atd. Dítě nebo děti, o které se poté stará, zvedá je, nosí a ukládá, je třeba

brát z biomechanického hlediska jako břemena o určité hmotnosti, která je třeba přemístit. Z tohoto pohledu je třeba dodržovat základní doporučení, mezi která patří snaha mít těžiště břemene co nejbližší vlastnímu těžišti, tj. mít dítě co nejbližší vlastnímu tělu (zvláště pokud je již větší) a snažit se při jejich zvedání zapojit více dolní končetiny než páku tvořenou předklonem trupu. K předklonům a zvedání dětí z nevhodné polohy dochází často při manipulaci s dítětem v postýlce, která je často nízko položená a rodič často používá obě horní končetiny k práci s dítětem a celou hmotnost vlastního trupu plus hmotnost dítěte potom přenáší do bederní oblasti páteře, která je potom náchylnější k poškození. Co se týká doporučení k prevenci, tak optimálně dodržovat shora uvedené a snažit se komplexně zpevnit svalstvo trupu. K tomu Vám optimálně pomůže fyzioterapeut nebo je možné začít navštěvovat skupinová cvičení k posílení hlubokých svalů trupu - buď přímo rehabilitačně orientované skupinky, nebo například Pilates.

Stanislava Novotná

Dobrý den,
je to přesně tak, jak v medailonku píšete. Syn si stále stěžuje na bolest zad. Co bychom měli dělat proto, aby se synovi tyto problémy vyhýbaly a dobře se vyvíjel?
Děkuji.

Host chatu

Dobrý den, Stáňo. Bolesti zad u dětí jsou bohužel častým problémem, který se řeší v ordinacích lékařů a fyzioterapeutů. U dětí je důležité tyto bolesti nepodceňovat, protože právě ve vývoji je největší možnost tyto obtíže redukovat správným cvičením nebo specifickým terapeutickým přístupem. Faktorů, které se na bolestech zad mohou podílet je mnoho – zejména je to ale dlouhodobé vadné držení těla, případně skoliozy. Doporučuji navštívit pediatra, případně dětského rehabilitačního lékaře, který syna vyšetří a doporučí další terapeutický postup.

Petra

Dobrý den, co si myslíte o polštářích s pamětovou pěnou? Skutečně jsou pro páteř dobré? Používám ho asi měsíc a mám pocit, že na klasicím polštáři se mi spalo lépe...

Host chatu

Dobrý den, Petro, na téma polštář by se dala napsat kniha ☑ Bohužel každý člověk je originál a každému vyhovuje něco jiného. Mám řadu pacientů, kteří jsou s tvarovaným polštářem spokojeni, další mají doma již třeba pátý „zdravotní“ polštář a stále jim nevyhovuje. Obecně je třeba vzít v úvahu polohu, ve které spíte. Pokud spíte nejčastěji na boku, tak tento typ polštáře je pro Vás vhodný, protože pomáhá udržet křivku páteře napřímenou. Pokud spíte

nejčastěji na zádech, tak je pro Vás možná příliš vysoký a je třeba uvažovat, zda-li nevyzkoušet nižší profil nebo třeba jen nízký polštářek. Pokud spíte na břiše, tak tam jsou tyto typy formovaných polštářů nevhodné, protože hlava je poté v nepřírozeném záklonu. Celá problematika polštářů spočívá ve zkoušení a hledání vhodného řešení...

Katka V.

Dobrý den, může být brnění rukou způsobené problémy s páteří? Přijde mi, že moje paní doktorka trochu hádá. Vždy přijde s nějakou teorií, ta se nepotvrdí, tak zkusí něco jiného. Teď jsme právě ve fázi, že by to mohlo být od zad. Co si o tom myslíte? A pokud to může být od zad, jak se to dá spolehlivě zjistit? Děkuji.

Host chatu

Dobrý den, Katko. Brnění rukou (parestezie) může být skutečně způsobeno i od obtíží s krční páteří... ale je zde mnoho ale. Otázkou je, zda-li Vám brní pouze ruce (od zápěstí níže) nebo se brnění (případně jiný nepříjemný vjem) šíří i horní končetinou, případně jak a kudy, zda-li Vám brní jen jedna ruka nebo obě, v jaké pozici se brnění objevuje, zda-li snižená svalová síla, atd... Optimální je navštívit neurologa, který na základě neurologického vyšetření zjistí, zda se jedná o poškození nervové struktury, případně zda je problém jinde. V případě nejasností má k dispozici řadu dalších možností jak upřesnit diagnózu (MRI, CT, EMG, atd.)

Renáta

Dobrý den,
syn (18 let) rychle vyrostl během půl roku a stěžuje si na bolesti zad. Je možné, že to způsobil překotný růst? A co s tím?
Děkuji za radu

Host chatu

Dobrý den, Renáto. Ano, je možné, že růstový spurt u syna způsobuje jeho obtíže. Pokud jsou tyto obtíže intenzivní a limitují jej v běžných denních činnostech, bude určitě vhodné cestou dětského nebo rehabilitačního lékaře tento problém řešit. Nemusí se jednat o nic vážného a tyto obtíže zvolna odeznějí, ale je možné, že rychlý růst a s tím spojené bolesti budou nutit syna vyhledávat nebolestivé polohy a pozice, které se mohou rychle fixovat a vytvářet tím nevhodné podmínky do budoucna.

Herman

Dobrý den,

občas mívám na celodenních sportovních turnajích bolesti zad v oblasti beder. může být důvodem špatné protažení? A jak se vlastně správně protáhnout? Může mi případně

	pomoci od bolesti hřejivá mast?
	Děkuji za odpověď.
	H.
Host chatu	Dobrý den, Hermane. Váš dotaz je příliš obecný. Bohužel jste mi nenapsal, v jakém sportu máte celodenní turnaje, kolik je Vám let, Strečink je obecně důležitou součástí sportovní aktivity, ale každý sport má svá specifika a strečink se v těchto případech více zaměřuje právě na oblasti, které jsou více ohroženy přetížením. Strečinku by mělo předcházet mírné zahřátí, třeba pomalý krátký běh nebo rotoped, případně můžete před výkonem použít i hřejivou mast (obsahuje kapsaicin). Po tréninku/ turnaji můžete naopak použít mast chladivou (obsahuje kafr). Nepředpokládám ale, že by Vám chladivá mast vyřešila problém. Je důležité se zaměřit na příčinu, proč máte po turnaji bolesti zad. Příčin může být mnoho a opět by Vám v tomto nejlépe poradil fyzioterapeut, případně kvalifikovaný trenér v daném sportu, který mnohdy dokáže odhalit chyby, které Vy nevnímáte a dochází díky nim k přetěžování určité svalové partie a následné bolesti.
SK	Jsou bolesti zad dědičné?
Host chatu	Dobrý den, bolesti zad jako takové dědičné nejsou. Je možné připustit určitou genetickou predispozici k těmto onemocněním v rámci revmatických onemocnění nebo významných geneticky predisponovaných degenerativních onemocnění, ale to je jen velmi úzká skupina pacientů s obtížemi v oblasti páteře.
SK	Jaká je nejlepší prevence bolestí zad?
Host chatu	Nejlepší prevencí bolestí zad je přiměřený a pravidelný pohyb. Dále dodržování ergonomie při běžných činnostech a v zaměstnání, kompenzace přetížení při jednostranných sportovních pohybových aktivitách (třeba floorbal, golf, tenis), ale i v zaměstnáních (např. pásová výroba). Důležitou součástí prevence je rovněž dostatečná relaxace a kvalitní spánek.
GF	Jaké jsou důsledky bolesti zad?
Host chatu	Dobrý den, bolest zad lze pokládat za varovný příznak toho, že se ke svému tělu dlouhodobě nechováme dobře. Bolest zad můžeme stejně jako jiné druhy bolesti dělit na akutní a

chronické. Akutní bolest zad vzniká náhle a je zpravidla ostrá, mnohdy nesnesitelná a svého majitele výrazně limituje - k takovým bolestem patří například lumbago nebo poranění disku či obratle - například úrazem nebo extrémně nevhodným pohybem. Chronická bolest je dlouhodobá, má zpravidla nižší intenzitu než akutní, někdy může i krátce odeznít, ale limituje dlouhodobě. Oba typy bolesti je zajisté vhodné řešit. Občasnou bolestí zad trpí velké část populace a jak jsem psal výše, nejlepší prevencí je přiměřená pravidelná pohybová aktivita zaměřená zejména na komplexní zpevnění celého těla - vhodná jsou zejména skupinová cvičení zaměřená na aktivaci hlubokých svalů trupu, ale také třeba nordic walking. Pokud jsou bolesti časté, limitující nebo bolest vystřeluje do horních nebo dolních končetin je nutné vyhledat pomoc odborníků - v tomto případě rehabilitačních lékařů (případně neurologa, ortopeda).

Jana	Dobrý den, jak často by měl člověk s bolestmi v zádech (skoliózou a dalšími potížemi) chodit na rehabilitace, aby byly účinné? Doporučuji mi 3x týdně, případá mi to příliš často. Co si o tom myslíte?
	Díky za odpověď
Host chatu	Dobrý den, Jano, intenzita rehabilitace by měla vycházet z intenzity obtíží a měl by ji určit lékař nebo fyzioterapeut. Úkolem fyzioterapeuta je naučit Vás pečovat o své tělo v domácím prostředí. To znamená, že by Vám měl během 5 - 7 návštěv vytvořit zásobník cviků, které si můžete cvičit sama a naučit Vás je cvičit správně. Součástí rehabilitace mohou být samozřejmě i další procedury jako jsou reflexní masáže, vodoléčebné nebo elektroléčebné procedury, ale základem je pochopit proč Vás záda bolí, jaké jsou možnosti léčby a sama se aktivně zapojit do terapeutického procesu. Dlouhodobě by měl fyzioterapeut fungovat spíše jako odborný dozor, který Vám bude rehabilitační plán upravovat. Abych odpověděl na Vaši otázku, domnívám se, že pokud nemáte velmi akutní obtíže, tak individuální rehabilitace zpravidla stačí 1x týdně (tím se celý proces roztáhne na cca, 1,5 měsíce a je možné zjistit výsledky, případně upravit terapeutický postup). V případě návštěv 3x týdně máte rehabilitaci odchozenou do třech týdnů a to mnohdy ke změně nestačí.
Honza	Jaké jsou správné cviky na zatuhlou krční páteř? Všude se píše něco jiného ohledně bezpečnosti těchto cviků.
Host chatu	Dobrý den, Honzo, obtíže s oblastí krční páteře jsou poměrně časté, protože ta je vzhledem k rozsahům hybnosti často náchylná k přetížení. Je třeba si uvědomit, že celý den nese poměrně těžkou hlavu, kterou navíc máme tendenci mít neustále předkloněnou a tím si přetěžujeme svalstvo šíje. Jak jsem již psal v prvním komentáři, doporučuji tři jednoduché cviky, které je třeba provádět šetrně - často totiž dochází paradoxně k opačné reakci než je protažení tím, že protitlak horní končetinou je příliš rychlý a silný. Rovněž je důležité se zaměřit na dodržování správného držení těla.