

Špatné spaní i sezení

IVA BÍLKOVÁ
fyzioterapeutka



Vzbudili jste se ráno a bolelo vás za krkem? Snad každý člověk měl někdy pocit „přežehněného“ krku, což může být varovným signálem. Pokud ulehá na měkkou matraci, spí schoulený na boku do klubíčka a s vysokým polštářem, napjatým svalům příliš neuleví. Při spánku je důležité respektovat zakřivení páteře. Ležíme-li na zádech, nejvhodnější je spát bez polštáře nebo jen s lehkým podložením. Vleže na boku doporučuji podložit hlavu mezi uchem a lůžkem tak, aby byla zachována přímka krční – hrudní – bederní páteře, například s anatomickým polštářem s paměťovou pěnou.

Vhodný je i spánek na břiše, ale výhradně za podmínek, že je

OČIMA ODBORNICE

polovina hrudníku podložena, tak aby krční páteř nebyla v maximální rotaci a záklonu. Přežehněný krk ale nevzniká jen z polohy ve spánku, způsobujeme si ho už předešlým dlouhodobým přetěžováním, špatným stereotypem sedu, chůze, při sportu, při práci na zahradě či jiném pohybu nebo prochladnutím.

Blokády krku vznikají často jako důsledek špatného postavení či blokády pánve, ale příčina blokády může být i odjinud. Vadné držení těla, stres, špatná ergonomie pracovního prostředí a vznik svalových dysbalancí – například zkrácení trapézů a zadní strany šíje a oslabení hlubokých svalů krku.

Jednoduché blokády páteře a kloubů velmi často okamžitě povolí díky přirozenému protažení. Takové případy snadno vyřešíme manuálními fyzioterapeutickými technikami, jejichž účinek lze posílit také aplikací rázové vlny.

K nepříjemným důsledkům blokád kloubního spojení mezi prvním krčním obrátek a lebku patří i hučení v uších či pohyblivá světélka v zorném poli. Symptomy mohou ukazovat také na přetížení žvýkacích svalů nebo blokádu čelistního kloubu, a to hned z několika příčin – když člověk skřípe a cvaká zuby, trpí na záněty středního ucha, má problémy s osmičkami nebo špatný skus.

Stále častějším důvodem je i stres a uspěchaný životní styl – zafatě čelisti už si lidé mnohdy ani neuvědomují. Dotýká se vám jazyk stále horního patra? Zkoušejte ho odlepit a čelist uvolnit několikrát za den.

Autorka je hlavní fyzioterapeutkou FYZIOkliniky na pražském Chodově

Hrbení se u počítače, neustálé hledění do mobilu, nadměrný stres i prochladnutí. To vše jsou příčiny bolestí krční páteře, které patří mezi **nejčastější zdravotní potíže** současné civilizované populace.

KAMILA HUDEČKOVÁ

V digitálním věku je krční páteř jednou z nejvíce namáhaných, a tedy zranitelných a problematických částí lidského těla. Až polovina dospělých má v průběhu života vlastní zkušenost s bolestí krční páteře a přibližně desetina z nich má tyto obtíže vícekrát než jednou měsíčně.

„Několikahodinová práce u počítače, dlouhé sezení za volantem, ale i mnoho manuálně zamě-

Důležité je omezit váhu batohu, která by v ideálním případě neměla přesáhnout deset procent hmotnosti dítěte



řených pracovních pozic nutí člověka držet hlavu v dlouhodobém předsmu a zároveň horní krční páteř v mírném záklonu. Vzniká svalová dysbalance mezi povrchovými a hlubokými svaly krční páteře. Pokud se problém dlouhodobě neřeší, velké napětí v šíjových svalech se zřetězí do dalších částí těla. Chronické bolesti ramen, migrény, brnění rukou, to vše jsou nejčastější případy plynoucí ze špatné funkce horní krční páteře.“

popisuje hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Důležité je i správné držení těla. Jinak je vazivový a svalový aparát nevhodně přetěžován. „Při tomto procesu může postupně docházet i k útlaku nervových struktur – jednotlivých míšních kořenů nebo celé krční míchy za vzniku cervikální myelopatie (*degenerativní onemocnění páteře v krčním úseku, při kterém dochází k výhrězům plotének – pozn. red.*), což poté přivádí pacienta k lékaři,“ vysvětluje MUDr. Dušan Bartoš, lékař na oddělení rehabilitace Rehabilitační kliniky Malvazinky.

Aktovky i mobily

Začíná to už v dětských letech, když jsou školáci přetěžováni těžkými aktovkami. Pokud se k tomu přidá několikahodinové „zírání“ do obrazovek mobilů či tabletů, nelze se divit, že se až pa-

Funkce krční páteře

- Opора pro hlavu umožňující pohyb
- Ochrana pro míchu procházející páteřním kanálem
- Krční svaly umožňují pohyby krku a hlavy a spolupracují při dýchání. Problémy krční páteře vznikají kvůli ztuhnutí nebo přetížením svalstva v okolí krku a šíje.

Nejčastější příčiny bolesti za krkem

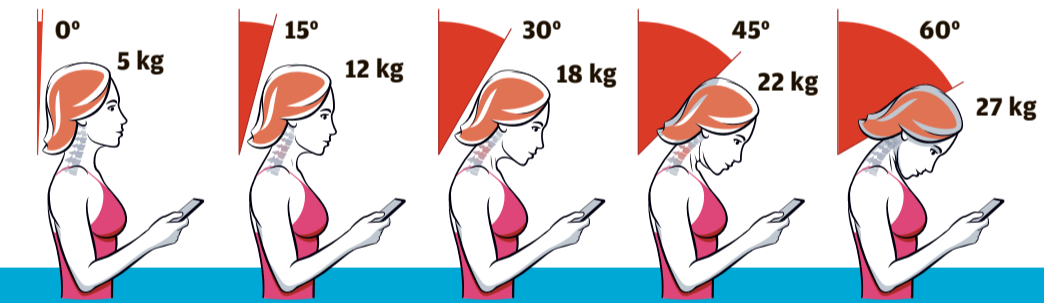
- Nesprávné držení těla během práce u počítače, za pásem, při řízení auta nebo během pohybových aktivit
- Přetížení svalů monotónními pohyby nebo nesprávným cvičením
- Prochladnutí nebo „ofouknutí“ jako důsledek průvanu nebo zapnuté klimatizace
- Poškození meziobratlových plotének – vyklenutí či výhrěz ploténky
- Poškození nervů v oblasti krku
- Zánětlivé, revmatické stavy způsobující degenerativní změny obratlů
- Dlouhodobý stres
- Nekvalitní podmínky při spánku – nesprávná matrace a polštář
- Nedostatečná pohybová aktivita
- Nezdravý životní styl

Cervikokraniální syndrom aneb bolest hlavy z bolesti krční páteře

- Bolest za krkem se v mnoha případech přenáší a způsobí bolest hlavy
- Bolest od krční páteře se nejvíce projevuje v týle, může se ale šířit i do temena a vystřelovat do dalších částí hlavy
- V závažnějších případech ji provází závratě, nebo až migrenózní stavy
- Základním pilířem léčby je zde rehabilitace

Zdroj: BENU

Namáhání krku při sledování mobilu



desát procent mladých lidí ve věku deset až osmnáct let potýká s bolestmi zad. Má-li totiž dítě těžký batoh na zádech, kompenzuje nadměrnou váhu tím, že se začne naklánět dopředu a natahovat krk nahoru, aby udrželo rovnováhu.

„Pokud se to děje na denní bázi v rámci školní docházky, stává se to zvykem, který může vést k chronické bolesti zad i v době, kdy batoh dítě nenosí. Důležité je proto omezit váhu batohu, která by v ideálním případě neměla přesáhnout deset procent hmotnosti dítěte. Tím se sníží riziko přetížení zad,“ říká MUDr. Jarmila Zipsarová, primářka Neurorehabilitační kliniky AXON.

Co se týče mobilů, tabletů či knížek, je důležité učit děti, aby je držely na úrovni očí nebo mír-

ně níže, aby tak nedocházelo k namáhání krční páteře při pohledu dolů na obrazovku či knihu. Odborníci doporučují používat pro tato zařízení stojany či podpěrky, které je udržují ve správném úhlu i výšce.

Přetížené svaly

Co v krční páteři konkrétně bolí? Může to být poškození kostních struktur, meziobratlových plotének, kloubních pouzder, vazů a svalů. Tyto změny dále mohou vést k útlaku nervových struktur, přetížení svalů a vazivového aparátu krku. Pokud krční páteř začne bolet, zpravidla se objeví lokalizovaná bolest v oblasti šíje a zadní části krku, většinou doprovázena omezenou hybností.

„Objevit se může i bolest vyzařující do oblasti hlavy, lopatky či horní končetiny. Mohou se vyskytnout i doprovodné příznaky jako pocit nestability, na zvracení, brnění, pálení. Mezi alarmující příznaky můžeme zahrnout oslabení síly v končetině a sníženou vnímavost čítí ve všech jeho kvadrantech,“ vysvětluje MUDr. Tomáš Prax z Neurologické kliniky Pardubické nemocnice.

Nejčastějším důvodem bolesti je stažení svalů kvůli přetížení. „Sval se zatne a zůstává v tomto stavu dlouhodobě, nepovolí se, tedy svalová vlákna v něm neustále pracují a vyplavují ze sebe kyseliny mléčné. Vlivem toho nefunguje dobře lymfatický systém a ve svaly se tvoří zatvrdliny – takzvané trigger pointy. Jsou to

na pohmat tvrdé kuličky, které po zmáčknutí bolí,“ říká Iva Bílková z FYZIOkliniky.

Pokud svaly táhnou příliš, může se měnit i postavení obratlů a ty se pak zablokují, což je bolestivé. Poměrně často se toto stává v souvislosti se stresem, především dlouhodobým, při němž může docházet k reflexnímu stahování svalů šíje, krku, svalů v oblasti ramen a lopatek.

Když vyhrězne ploténka

Mezi postižení, která patří vždy do rukou odborníka, se řadí výhrěz meziobratlové ploténky. „Jedná se o degenerativní onemocnění páteře, kdy na ploténce vznikne trhlinka a vnitřní rosolovitý obsah unikne do okolí,“ říká lékař Bartoš. „Už tento samotný únik vnitřní hmoty je provázen vznikem lokálního zánětu s příslušnými projevy – bolestmi.“ Uniklá hmota ploténky podle odborníků může utlačovat nervové kořeny, což způsobuje ostrou bolest, eventuálně další neurologické příznaky jako brnění a mravenčení v příslušné inervační oblasti.

„Může docházet až ke snížení svalové síly a čítí v příslušných dermatomech (*oblastech kůže – pozn. red.*),“ pokračuje Bartoš. Riziko vzniku výhrězu stoupá společně se vzrůstajícím věkem, kdy se stáří opotřebované ploténky stávají zranitelnějšími.

K podráždění nervů může dojít i vlivem degenerativních změn kostí. „Ty se objevují na páteři již od mladého věku a jejich rozvoj je dále ovlivňován každodenními pohybovými stereotypy daného jedince,“ doplňuje lékař Prax.

Suché teplo a procvičení

Pokud je bolest jen svalového původu, mnohdy stačí dojít si na masáž. Pokud je příčinou blokáda či vyhrězlá ploténka, pak je namístě fyzioterapie, která dokáže pomoci i v případě ploténky. Je-li bolest tak silná, že se nedá vydržet, pak byste měli zajít k lékaři.

„V případě známek útlaku nervového kořene, obzvláště při oslabení svalové síly či výpadku čítí na horní končetině, je vhodné zvážit zobrazení krční páteře nejlépe magnetickou rezonancí. Konzultace neurochirurga je namístě ve chvíli, kdy se ukáže vysvětlující příčina oslabení funkce nervu. V ostatních případech volíme tzv. konzervativní postup, který v sobě může zahrnovat doporučení užívání léků proti bolesti, tedy analgetik,“ říká lékař Prax.

Nejprve jsou to léky proti bolesti ze skupiny nesteroidních anti-revmatik, při dráždění nervových struktur i takzvaná neuropatika. „Komplexním řešením bolesti krční páteře je poté vlastní fyzioterapie, zahrnující trakce, mobilizace, ošetření měkkých tkání a podobně. Při neúspěchu této konzervativní léčby může dojít až k chirurgickému řešení,“ doplňuje lékař Bartoš.

Autorka je spolupracovnice redakce

Události týdně ve vědě a zdravotnictví

1 Rozmazané pozadí zmenšuje

■ Fotografii velkého objektu s rozmazaným pozadím vnímá lidský mozek jako obrázek modelu. Triku se říká tilt-shift. Podle nové studie lépe funguje, když jsou nejvíce rozmazané horní i spodní okraj fotky a směrem ke středu ostrost roste.



2 Obří plesiosaurus

■ Ve sbírkách městského muzea v Abingtonu z britského hrabství Oxfordshire se našly zapomenuté obratle vodní potvory ze skupiny plesiosaurů. Z porovnání s příbuznými zvířaty plyne, že mohla měřit až čtrnáct metrů. Dospělá samice kosatky měří sedm.

3 Piloti F1 mrkají nastejno

■ Vědci nainstalovali na helmy závodníků formule 1 kamery ke sledování pohybů očních víček. Nechal je s nimi projekt celkem 304 tréninkových kol na okruzích v Japonsku. Vyšlo najevo, že všichni řidiči mrkají přibližně na stejných místech.



4 Pravěké plány

■ Okolo 9000 let před naším letopočtem budovali obyvatelé dnešní Saúdské Arábie několikakilometrové kamenné ohrady. Pravděpodobně je pak používali k lovu. Teď se povedlo najít plány ohrad vyřezané do kamene. Jde asi o nejstarší známé technické výkresy.

5 Jahody vydrží déle

■ Jahody nepatří k ovoci vynikajícímu trvanlivosti. Mohly by to ale změnit částice připravené z kanabidiolu. Jde o látku původem z konopí. Průměr částic se pohybuje okolo 400 nanometrů. Po koupeli v jejich roztoku zůstaly jahody jedlé patnáct dní.



Zdroj: ČTK, RJ