

Správná ergonomie je důležitá

Při rehabilitaci pacienta trpícího bolestí krční páteře se klade velký důraz na jeho **aktivní přístup**. Dobrého efektu se totiž podaří dosáhnout, pouze když pravidelně cvičí a dodržuje správné držení těla.

KAMILA HUDEČKOVÁ

Bolesti krční páteře zážil snad každý. Pomocí může vhodně zvolená fyzioterapie. „Ať je bolest způsobena jakýmkoli faktorem, musíme s pacientem pracovat komplexně, a to zahrnuje jak cvičení, tak i ergonomii všedního dne i pracovního prostoru a v neposlední řadě také práce s psychikou,“ říká Mgr. Klára Moravcová, vedoucí fyzioterapeutka Rehabilitační kliniky Malvazinky.

Na páteř se snaží dívat v širším kontextu a pracovat s celým tělem. „Pak volíme k ovlivnění funkce svalů například techniky dynamické neuromuskulární stabilizace. V tomto cvičení uvažujeme o tělu jako celku, o jeho sva-lech a zapojení v pohybu, zapo-jení ve svalových řetězcích,“ vysvětluje Klára Moravcová.

Hrbení se u počítače

Dlouhé sezení a hrbení za pracovním stolem páteři také neprospívá. Proto je důležité nastavení monitoru, klávesnice i výšky kancelářské židle.

„Kromě tohoto krční páteř, a nejen ta, potřebuje častou změnu polohy, nezůstávejte proto ve statickém sedu dlouho, ale občas se projděte, zacvičte si,“ radí Klára Moravcová. Cvičení je ideální takové, které můžete praktikovat v práci, například lehké protažení svalů krční páteře tak, aby svaly byly v rovnováze, co se týká jejich napětí a uvolnění.

Při dlouhém sedu u počítače nebo za volantem přináší úlevu jednoduché cviky na pár sekund. Pomohou jako prevence i při prv-ních náznacích ztuhlých a bola-vých zad.

„Takzvanou zásuvkou uvolníme šíjové svaly, korigujeme před-sunuté držení hlavy a zlepšujeme vadné držení těla,“ radí hlavní fy-zioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bilková. „Protahovat šiji můžeme také s dopomocí tla-ku ruky směrem dopředu, do před-klonu, do strany a do boku. Nes-míme zapominat i na záklon hlavy, doporučí si dát ruce na pře-chod krční a hrudní páteře a hlavu zasunout dozadu a poté zaklonit jakoby přes opěradlo židle.“

Sezení u počítače krční páteři nesvědčí. „U sedavých zaměstná-ní je zároveň vhodné šiji často ma-sírovat, ať už sami, nebo s dopo-mocí druhé osoby, což mimo jiné zvyšuje koncentraci na práci, ne-boť prokrvením šíjových svalů do-jde k uvolnění, lepšímu postavení

krčních obratlů a posléze snazší-mu prokrvení mozku,“ zdůrazňu-je Iva Bilková.

Suché teplo a cvičení

První pomocí při bolestivé blokádě krční páteře je nahřívání pomoci suchého tepla a šetrné protahování svalů šije do všech směrů. „V případě bolestivých stavů a ‚přežení‘ je potřeba krk zdra-vě rozhybávat a postupně zlehka uvolňovat prostory mezi obratlí, aby došlo k povolení blokády. Úplně znehybnění by problémy jen prodloužilo, vždy je nutné začít protahovat v malém rozsahu, vsedě provádět drobné úklony, předklony, rotace a záklony hlavy v postupně je podle možnosti zvěšovat. Hlavou nekroužit a nikdy nejit přes bolest,“ vysvětluje Iva Bilková. Záleží na konkrétním problému pacienta.

„Může to být práce s měkkými technikami, kdy pracujeme se svaly, s fasciemi, masírujeme je, pro-hříváme, rozměkčujeme, protahu-

jeme. Poté jsou to nejrůznější cviky na protažení, uvolnění či zapo-jení ochablých svalů. Tyto cviky si dotyčný s fyzioterapeutem na-cvičí a pak je praktikuje doma. U nás přidáváme i fokusovanou rázovou vlnu,“ vyjmenovává Iva Bilková a doplňuje, že velmi čas-to používá i kineziotejpy, kterými se přes kožní receptory dá ovliv-ňovat svalové napětí a tok lym-fy a podpořit lepší metabolismus svalů.

Někdy stačí jen masáž

Pokud bolí páteř jen z důvodu sva-lového ztuhnutí, pak k úlevě sta-čí zajít si párkrát na masáž, která pomůže prokrvit svaly, snižuje je-jich tuhost a tím i bolestivost. V dnešní době existuje velká na-bídka maséřů i jednotlivých masá-ží od thajské přes aromaterapeu-tickou až po reflexní či hloubko-vou. Důležité je vybrat opravdu na míru podle svých potřeb.

Jednotlivé druhy masáží se od sebe liší především provedení

hmaty a jejich intenzitou. Jste-li fyzicky velmi aktivní, například hodně běháte či lezete po stěně, pak je vhodná sportovní masáž, ta urychluje svalovou regeneraci po aktivní zátěži. Jestliže hledáte pouze uvolnění a uklidnění, zvolte relaxační masáž za pomoci esenciálních olejů.

Před samotnou masáží je vždy s masérem nutné probrat aktuální zdravotní stav, protože pokud nejste zdraví či máte nějaké pohybo-vé indispozice, můžete si neprofe-sionální masáží spíše ublížit.

„Ne všichni maséři ve wellness centrech jsou diplomovaní fyzio-terapeuti či lékaři. A nevyškolení ‚specialisté‘ by v tomto případě mohli spíše ublížit,“ říká primářka MUDr. Jarmila Zipseřová z Neurorehabilitační kliniky Axon. Pro masáž je dobré vybrat správnou denní dobu. Pokud vyra-zíte brzy ráno na lávové kameny, může se stát, že budete tak „zrelaxo-vaní“, že budete po celý zbytek dne „nepoužitelní“.

Páteř ovlivňuje i psychika

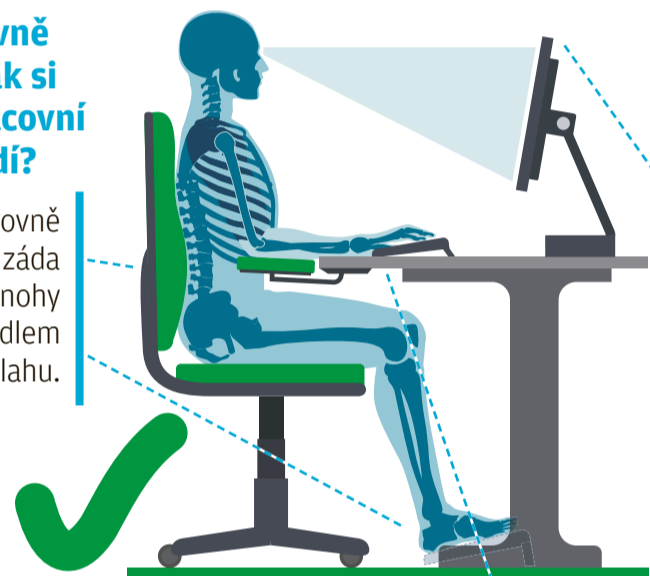
Krční páteř poměrně čas-to bolí i v důsledku dlouhodobého stresu či úzkosti. Svoji roli v tom hraje nervový systém, který řídí většinu podvědomých procesů. Stres vyvolává napětí v těle, jež se může projevit jako bolest zad. Navíc stres či špatná psychika mohou způsobit změny ve funkci nervového systému, které bolest ještě zvyšují.

„Pokud se domníváte, že vaše bolesti pohybového aparátu souvisejí s psychikou, doporu-číme zvolit přiměřenou pohybo-vou aktivitu, například procház-ky v přírodě, kolo, začít navště-vovat kurzy tance a podobně. Pravidelný pohyb pomůže uvol-nit a aktivovat svaly, které pak nebudou tolik náchylné k bolestem. Budete tak odbourá-vat svalové napětí, které se v těle kvůli stresu nahromadilo. Zároveň pohybem povzbudíte organismus k tvorbě hormonů dobré nálady – endorfinů,“ říká primářka Jarmila Zipseřová z Neurorehabilitační kliniky Axon. kam

Jak správně sedět a jak si upravit pracovní prostředí?

■ Při práci sedíte rovně a opírejte se o záda a zároveň mějte obě nohy opřené celým chodidlem o podlahu.

■ Při sezení jednou za čas změňte polohu, aby si svaly zatěžované sezením mohly odpočinout.



■ Pracovní deska by měla být ve výšce souběžně s lokty. Pokud je stůl příliš vysoko, budete si namáhat ramena i zápěstí. V opačném případě, u velmi nízkého stolu, ohnete celou páteř či si budete opírat ruce a lokty o stehna a tím částečně blokovat prokrvení nohou.

■ Nezapomínejte mít tělo vyvážené všemi směry.

■ Ujistěte se, že monitor je ve správné výšce. Horní hrana monitoru by měla být v úrovni očí a vzdálenost přibližně mezi 50-70 cm. Pokud je obrazovka moc blízko či velmi daleko, může to způsobit výraznou bolest hlavy i páteře.



Ilustrace Shutterstock / 5k

Zlomený vaz nemusí vždy znamenat smrt

Úrazy krční páteře často souvisejí s poraněním hlavy. A není jich málo. „Zdaleka všechny úrazy se ale neoperují, většinou stačí konzervativní léčba. Ty, jež operaci potřebují, se na našem pracovišti počítají na desítky ročně,“ říká přednosta Kliniky úrazové chirurgie FN Brno docent Milan Krčička.

KAMILA HUDEČKOVÁ

LN Jaké jsou nejčastější příčiny poranění krční páteře?

Ve většině případů se jedná o pád na hlavu z nějakého důvodu. Typický je skok do vody v malé hloubce, člověk narazí hlavou na dno a prudkým ohybem – předklonem nebo záklonem dojde k poranění. Může to být i poranění z kola či lyží, pokud dojde k pádu na hlavu. Další kapitolou jsou autonehody, například když

do stojícího vozu zezadu něco narazí. A jak jste připoutaní, prudkým ohnutím a narovnáním hlavy může dojít také k poranění krční páteře.

LN Jak se poranění krční páteře projevuje? Je to vždy bolest v oblasti krku?

Záleží na tom, jak se úraz stane. Když pacient spadne na hlavu a zároveň je tam onen prudký záklon nebo předklon, zpravidla ztuhnou šíjové svaly, což je vlastně obranný mechanismus. Tedy typické jsou svalové spazmy spojené s bolestí krku a páteře a někdy i hlavy.

LN Když je poraněn obratel nebo meziobratlová ploténka, pak je v každém případě potřeba operace?

Není to tak vždy. Po vyšetření je nutné rozhodnout, jestli to budeme léčit konzervativně, nebo operativně. Velmi záleží na tom, zda páteř je nebo není stabilní, zda se jedná o zlomeninu či poranění vazy. Protože pokud je tam nestabilita a hrozí poranění míchy, musíme to léčit operativně.



Když je poraněn i mícha, projeví se to zpravidla ochrnutím.

LN Při poranění míchy člověk ochrne napořád, nebo se může jednat jen o dočasný stav?

Záleží na tom, jak moc je mícha poraněná a v jaké části. Pokud je přerušena úplně, šance na návrat hybnosti je prakticky nulová. Mícha však může být jen pomohžděná nebo dojde k jejímu otoku v důsledku úrazu. V tako-

vém případě může být výpadek hybnosti jen dočasný. Stav může regresovat a zůstat v nějaké mírnější podobě nebo zmizet úplně.

LN V případě krční páteře se porucha hybnosti týká kterých částí těla?

Týká se jak horních, tak dolních končetin, protože z oblasti krční páteře vychází inervace pro horní končetiny a zároveň prochází míšní dráhy i do dolních končetin. Když je mícha poraněná nad obratlem C4, tedy nad čtvrtým krčním obratlem, dochází k ochrnutí bránice, což se nazývá pentaplegie. Člověk ochrne nejen na všechny končetiny, ale ochrne mu i dýchání, a pokud mu není okamžitě poskytnuta pomoc, zemře na udušení. A i když přežije, až do konce života je odkázán na umělou plicní ventilaci.

LN Jaká úskalí s sebou nesou operace krční páteře? Jak moc musí být chirurg opatrný?

Záleží na přístupu – zda se ope-ruje ze zadní, nebo přední části krku. Když operujete zezadu,

v cestě vám stojí svaly a vazy, což je vcelku bezpečné. Když ale přistupujete ke krční páteři zepředu, v cestě máte karotidu, hrdelní žílu, nervy, svaly na jedné straně a na druhé straně hrtan s tracheou a jícen. Takže je to poměrně ris-kantní terén.

LN Když se mluví o zlomeném vazy, co to vlastně znamená?

Zlomený vaz je laické označe-ní poranění v oblasti prvního a druhého krčního obratle. Sem řa-díme i tzv. katovskou zlomeni-nu, u které v důsledku patologic-kého posunu poraněného druh-ého krčního obratle může dojít k poškození kardiopulmonárního centra umístěného v prodlouže-né míše. Jeho poškození vede k zástavě dýchání a srdeční čin-nosti, v jejímž důsledku pacient zemře.

LN Ale nemusí zemřít vždy.

Nemusí, pokud poškozený ob-ratel nezpůsobí poškození mí-chy v dané oblasti, pak to pacient může přežít. Poraněný úsek páte-ře se následně musí operativně stabilizovat, zlomenina sroste

a člověk může dál normálně fun-govat.

LN A co vyhržené ploténky v oblasti krční páteře, to je také poměrně častý problém.

Pokud praskne prstenec na okrajích ploténky a obsah vyhrže-ne do prostoru míšního kořene, na který tím začne tlačit, hovoří-me o vyhrželé ploténce. Tento problém se častěji vyskytuje v ob-lasti bederní páteře, ale může se objevit u krční. Útlakem nebo drážděním těchto nervových struktur může dojít k takzvané iri-tační symptomatologii, která se projevuje v podobě vystřelování bolesti a pocitů brnění v postiže-né končetině – v případě krční pá-teře do jedné či druhé paže.

LN A rozsáhlejší poškození?

Pokud je tlak větší, může se postižení projevit porušením hyb-nosti neboli parézou. V závislosti na typu a charakteru potíží u konkrétního pacienta lze u lehčích po-ruch nabídnout léčbu v podobě rehabilitace. U těžších postižení přichází ke zvážení léčba operač-ní.