



HIPPOKRATES

7 NAJČASTEJŠÍCH PRÍČIN BOLESTÍ CHRBTA

a tipy ako ich zmierniť



Obsah

Úvod.....	3
Fakty z ambulancií a skúsenosti lekárov hovoria jasne.....	4
7 ochorení, ktoré sú hlavnou príčinou boľavej chrbtice, a možnosti a tipy, ako ich riešiť.....	6
1 najväčší novodobý strašiak: Esemeskový krk	6
5 najznámejších príčin bolestí chrbta, hlavy a ramien, ktoré súvisia s držaním tela a pohybovým aparátom:	10
1. Cervikobrachiálny syndróm.....	10
2. Seknutia.....	11
3. Vyskočená platnička	13
4. Osteoporóza	15
5. Zlomenina stavcov chrbtice.....	16
1 zásadná a najčastejšie podceňovaná zradnosť: Prechladnutie chrbta	18
Osvojte si 6 základných princípov, s ktorými budete dlhodobo predchádzať bolestiam v oblasti chrbta	20
1. Hýbte sa	20
2. Vyskúšajte dynamickú stoličku.....	21
3. Sedte správne.....	21
4. Zdravo dýčajte.....	22
5. Dobre spite	22
6. Liečte sa.....	23
Slovo odborníka: Neurologička MUDr. Mária Petrincová odporúča:	
Osvojte si neliekové opatrenia pri bolestiach chrbtice.....	24
1. Vyvážená strava	24
2. Vitamíny a minerály, ktoré môžu pomôcť	25
3. Iné dôležité doplnky výživy	28
4. Dostatočná hydratácia	29
5. Pravidelné cvičenie	30
Záver.....	31

Úvod



Krivá chrbtica je azda najčastejším zdravotným hendikepom, s ktorým mladí ľudia vstupujú do dospelosti. Boľavý chrbát zasa jednoznačne najčastejšou príčinou práceneschopnosti. Udržiavať si príťažlivý vzhľad vzpriamenej postavy so správnym držaním tela, predísť péenkám, operáciám či strate zamestnania možno malými každodennými návykmi. Ak si ich osvojíte, zabránia rozvoju 7 najčastejších ochorení chrbtice. Vyhnete sa nevzhľadnému esemeskovému krku, bolestiam krčnej chrbtice, nepríjemným seknutiam, problémom s platničkami i strašiakom, akými sú osteoporóza či zlomeniny stavcov.

O príčinách i dopadoch každého z týchto zdravotných problémov sa dočítate v našom e-booku. Nájdete v ňom užitočné rady, ako správne sedieť, cvičiť, dýchať a prospešne relaxovať.

Bonusom sú informácie o tom, aké zradné dokáže byť „obyčajné“ prechladnutie chrbta. Viete, že o kondícii svojej chrbtice rozhodujete dokonca aj tým, akým spôsobom držíte v rukách mobil?

Kladiete si otázky: Ktoré lieky sú pri bolestiach chrbta najúčinnnejšie? Pomôže zmena stravy a investícia do doplnkov výživy? Kedy je najvyšší čas vyhľadať pomoc lekárov a fyzioterapeutov? Ako sebe či svojim blízkym poskytnúť prvú pomoc pri prudkom zhoršení problémov s chrbticou?

Stiahnite si e-book a čerpajte z množstva rád, osvedčených tipov a odporúčaní lekárov. Krížová, krčná i bedrová časť chrbtice, ramenné aj hrudné svaly, ktoré s ňou bezprostredne súvisia, môžu byť dlhodobo fit. Stačí im dopriať, čo potrebujú.



Fakty z ambulancií a skúsenosti

lekárov hovoria jasne

Až 80 percent dospeljej populácie na Slovensku trpí bolesťami chrbta. Odborníci – všeobecní lekári, neurológovia, ortopédi i športoví lekári – radia tento problém takmer k civilizačným ochoreniam a upozorňujú, že už dnes má **rozmary epidémie** a stále **stúpajúci trend**.

Kedysi „trápil chrbát“ najmä ťažko pracujúcich robotníkov. V súčasnosti patria k najviac zasiahnutým **ľudia so sedavým zamestnaním** a zamestnanci **pod neustálym psychickým tlakom**. Kľúčovým faktorom je **svalová nerovnováha**. Niektoré svaly sú neúmerne zaťažované – či už sedením, fyzicky veľmi náročnou prácou, alebo aj nesprávnym cvičením – a postupne sa skracujú. Naopak, **svaly zodpovedné za pohyb** sa nepoužívajú a ochabujú.

Nesprávne životné stereotypy vedú k svalovej nerovnováhe a následne k bolestiam chrbta. Často sa k nim pridružujú **aj iné ťažkosti**.

U žien najmä:

Zablokovaná **krčná chrbtica** môže provokovať **migrény**, blok v oblasti bedrovej chrbtice môže byť príčinou menštruačných bolestí.

Zablokované rebrá a hrudná chrbtica dokážu vyvolať bolesť podobnú **žlčnikovému záchvatu**.



U mužov najčastejšie:

Blok v bedrovej chrbtici vedie až k poruchám potencie či dokonca k neplodnosti. **Zablokované rebrá** a hrudná chrbtica zvyknú spôsobovať **ťažkosti podobné srdcovému infarktu**.

Bolesti chrbta nikdy neignorujte. Nájdite si čas na ich riešenie. Vynaložené úsilie a celkovo zdravý životný štýl sa vám vrátia v podobe lepšieho zdravia, atraktívnejšieho vzhľadu a aktívnejšieho života – v plnšej **fyzickej a psychickej kondícii**.



Najčastejšie príčiny bolesti chrbta:

- minimálny pohyb, sedavé zamestnanie, dlhodobé šoférovanie
- dlhodobé sedenie alebo spánok v zlej polohe
- zlé držanie tela
- poškodenie platničiek a začínajúce sa degeneratívne zmeny stavcov
- vrodené ochorenia chrbtice, napríklad skolióza
- deformačná spondylóza – degeneratívne ochorenie chrbtice postihujúce stavce
- preťažovanie svalstva, väzov, kĺbov dôsledkom náročnej manuálnej práce, nosenia ťažkých nákupov a bremien, ale aj športu
- reumatické ochorenia
- zúženie miechového kanála
- nadváha, obezita
- úrazy a fyzické zranenia
- tehotenstvo
- emocionálny stres

7 ochorení, ktoré sú hlavnou príčinou boľavej chrbtice, a možnosti a tipy, ako ich riešiť

1 najväčší novodobý strašiak:

Esemeskový krk



Tento zdravotný problém, ktorým bude čochvíľa trpieť väčšina populácie, sa radí medzi novodobé epidémie. Najhoršie je, že **mladá generácia** s ním **už prekračuje prah dospelosti!** Nerozvíja sa iba následkom písania esemesiek. Hlavným vinníkom je **smartfón** a **nesprávna poloha tela pri jeho používaní**. Atak bolesti je obvykle niekoľkohodinový.

Typické príznaky

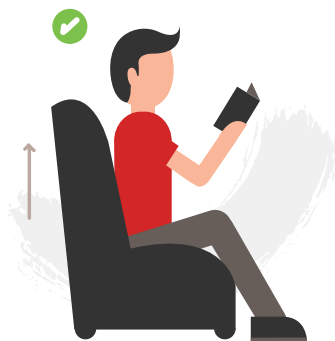
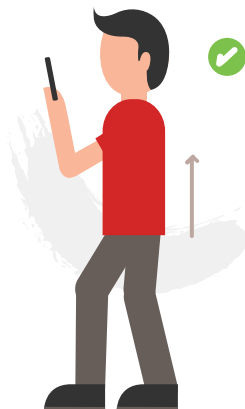
Hlava je predsunutá, charakteristické sú zaoblené ramená a „spadnutý“ chrbát. Je to pomerne závažný problém, ktorý nielenže **nevyzerá dobre**, ale dokáže i **poriadne bolieť**. Spočiatku ide o funkčné zmeny, ktoré možno napraviť fyzioterapiou a zmenou životného štýlu. Ak však nenastáva náprava a nežiaduci stav trvá dlho (roky a desiatky rokov), môže sa skončiť tvorbou kostných výrastkov na stavcoch. Je to vážny stav, ktorého riešením môže byť až operácia s dlhou rekonvalescenciou.

Prečo?

Hlava je pri pozeraní na displej maximálne predklonená aj predsunutá, čo je jej neprirodzená poloha. Vyvoláva neprimeranú záťaž na chrbticu. Aj svaly sú pri tejto polohe preťažené, a ak sa preťažujú dlhodobo, končí sa to **akútnymi aj chronickými bolesťami**. Svaly sa navyše krátia, môžu sa v nich tvoriť uzlíky, ktoré spôsobujú bolesti **krku, hlavy, ramien**, hornej časti chrbta, ale aj očí.

Ako problému predísť?

- Mobil držte rovno pred sebou, ideálne vo výške tváre.
- Pri práci s ním si ho dvíhajte viac pred oči, aby hlava nebola ohnutá nadol.
- Pri sedení s mobilom v ruke dávajte pozor na to, aby ste mali krk aj chrbticu vyrovnané v jednej osi, uši majú ostať nad ramenami a ramená nad bokmi.
- Doprajte si pravidelné prestávky od mobilu, počas ktorých si telo natiahnete a precvičíte svaly krku aj ramien.



- Na vyváženie esemeskového krku používajte relaxačné polohy: v sede alebo v stoji si hlavu oprite o stenu alebo si ľahnite chrbtom na posteľ a hlavu položte na jej okraj. Krk sa v oboch prípadoch vhodne predĺži.
- Nainštalujte si aplikáciu, ktorá vás bude informovať o tom, koľko času ste strávili nad displejom telefónu.
- Pravidelne cvičte.

Čo sa oplatí cvičiť na zmiernenie problémov s esemeskovým krkom?

Osvojte si tieto jednoduché cviky a vytvorte im stále miesto vo svojom živote. Ak im doprajete čas, ktorý odporúčajú fyzioterapeuti, ich efekt a účinnosť prekvapia vás i vašich blízkych – zmeny v držaní tela pri sede a v stoji sa nebudú dať prehliadnuť.

Cviky na uvoľnenie šije a krku:

1. Uvoľnenie trapéz

Zaujmite **vzpriamený sed** na stoličke, položte si **pravú ruku na ľavú stranu hlavy** a zľahka **ťahajte hlavu do úklonu doprava**. V tejto polohe zotrvať 10 sekúnd. Zároveň dávajte pozor na to, aby ste mali vystretý chrbát. Tento cvik potom opakujte aj na druhú stranu.

2. Uvoľnenie vzpriamovačov šije

- Ostaňte vo vzpriamennom sede na stoličke, **ruky si dajte za hlavu a prepleťte prsty**. Zľahka ťahajte **hlavu dole**, ostaňte tak 10 sekúnd. Udržiavajte vzpriamený sed.
- Opäť vzpriamený sed na stoličke. **Pravú ruku si položte na ľavú stranu hrudníka tesne** pod kľúčnu kosť, tak aby prsty boli rovnobežné s kľúčnou kosťou. Ľavú ruku si uložte na pravú. Otočte **hlavu doprava** od rúk a hlavu zakloňte **šikmo dozadu** smerom k pravej lopatke. Vydržte 10 sekúnd a kontrolujte si vzpriamený sed. To isté opakujte i na druhú stranu.
- Zasuňte bradu a zaujmite vzpriamený sed. Zľahka **zasúvajte bradu dozadu** smerom do krku. Opakujte 7- až 10-krát.
- Postavte sa blízko tvárou k stene, snažte sa o **vzpriamený postoj**, čiže hlava a chrbát majú byť v jednej línii. Dajte si loptičku, tenisovú alebo trochu väčšiu, medzi čelo a stenu. Robte **malé pohyby hlavy smerom dole**, telo sa nemá hýbať. Opakujte 30-krát, udržiajte rovný postoj.



Cviky na uvoľnenie hrudnej chrbtice:

- Poznáte **mačací chrbát**? Cvičí sa v **polohe na štyroch**, kde s nádychom vyhrbíte chrbát, čiže schováte hlavu a zadok pod seba. S výdychom chrbát preliačte, čiže hlava a zadok smerujú k stropu. Opakujte 5- až 7-krát.
- Vzpriamený **sed na stoličke**. Ruky vystríte dopredu, prepleťte prsty, dlane sú otočené smerom k tvári. Chrbát treba vyhrbiť, zľahka **ťahajte ruky** najprv **priamo dopredu**, potom **šikmo dopredu** na jednu stranu a šikmo dopredu na druhú stranu. V každej polohe zostaňte 10 sekúnd.

Cviky na uvoľnenie driekovej chrbtice:

- **Lahnite si na chrbát**, ruky sú vystreté voľne vedľa tela a **nohy sú pokrčené na šírku panvy**. Pomaly zdvihnite najprv zadok a potom chrbát, postupne stavec po stavci. Potom naspäť ukladajte stavec po stavci – najprv chrbát a posledný položte zadok. Opakujte 5- až 7-krát.
- Východisková poloha je rovnaká ako pri predošlom cviku. **Chyťte si obe kolená** a zľahka si ich pritiahnite k hrudi. V tejto polohe zostaňte, s nádychom trocha **zatlačte kolenami do rúk**, pričom rukami vytvárajte protitlak a s výdychom kolená uvoľnite. Rukami si pritiahnite kolená viac k hrudníku. Príťahujte len toľko, koľko je vám príjemné. Vydržte 10 sekúnd a opakujte 3-krát.
- Lahnite si na chrbát, **ruky dajte do upaženia** a nohy pokrčte na šírku panvy. Otáčajte hlavu na jednu a kolená na opačnú stranu. Opakujte 5- až 7-krát na každú stranu.
- V polohe na štyroch si dajte pravú ruku a ľavé koleno 10 centimetrov dopredu. S nádychom si **sadnite na päty** a s výdychom sa vráťte. To isté urobte aj na druhú stranu. Opakujte 5- až 7-krát na každú stranu.
- Chrbát si môžete uvoľniť **aj v kancelárii** veľmi jednoducho a rýchlo. V sede na stoličke mierne rozkročte nohy a položte si hrudník na stehná. Ruky voľne visia. **Pri dlhšej chôdzi v prírode**, ak nie sú k dispozícii lavičky, na ktoré by ste si mohli sadnúť, pomôže **aj obyčajný drep**.



**5 najznámejších príčin bolesti
chrbta, hlavy a ramien, ktoré
súvisia s držaním tela a pohybovým
aparátom:**

1. Cervikobrachiálny syndróm

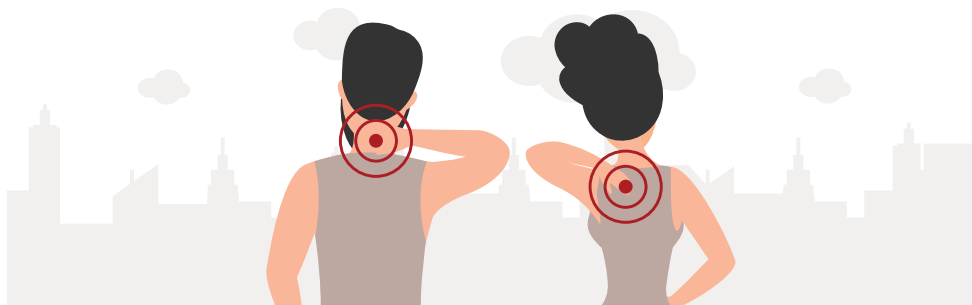
Ide o bolesť krčnej chrbtice, ktorá vyžaruje do hlavy, hornej končatiny, najmä do paže a ramena.

Prečo?

Príčinou je **porušená svalová súhra** medzi svalstvom šije a ramenného pletenca. Problémy však môže provokovať aj **blokáda v oblasti prechodu krčnej do hrudnej chrbtice**, prípadne prechodná porucha v spojení prvého rebra s hrudnou kosťou.

Ako sa prejavuje?

Typické sú bolesti medzi lopatkami, trpnutie prstov a bolesti v oblasti lakťov.



Liečba

- myorelaxanciá – ide o lieky na uvoľnenie stuhnutých svalov
- nesteroidné antireumatiká v perorálnej, injekčnej alebo masťovej forme
- lokálne obstreky – aplikujú sa pri väčších ťažkostiach na bolestivé miesto s cieľom znecitlivieť ho
- rehabilitácia a fyzioterapia

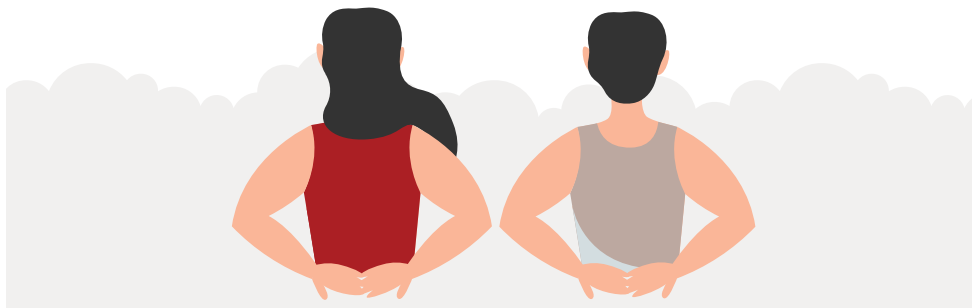
Pozor! Pri trpnutí v oblasti ľavej ruky je potrebné v prvom rade vylúčiť infarkt myokardu.

2. Seknutia

Seknúť vás môže **v krčnej, driekovej alebo krížovej oblasti**. Vtedy sa tento stav odborne označuje ako **lumbago**. Môže vás prekvapiť náhle, napríklad pri neprimeranom pohybe. Stačí, že niečo dvihnete a urobíte to nesprávnym spôsobom. Obvykle sa to príhodi, keď sa k bremenu hlboko predkloníte a dvíhate ho tak, že pri tom zaťažujete hlavne alebo výlučne chrbát, teda bez fázy podrepu.

Ako sa prejavuje?

Charakteristická je **prudká bolesť** driekovej a krížovej chrbtice, ktorá sa pri akomkoľvek pohybe zhoršuje. Príznačné je aj **držanie tela v úľavovej polohe** – či už v predklone, alebo v úklone s miernym ohnutím v bedrových kĺboch.



Prečo?

Seknutia v oblasti driekovej alebo krčnej chrbtice niekedy vyprovokujú nádory, **zápalové alebo reumatické ochorenia**. Za **90 % prípadov** môžu **funkčné poruchy na úrovni svalstva**, ktoré obklopuje chrbticu. Problém má základ v inaktivite, v neadekvátnom preťažení chrbtice alebo v sedavom zamestnaní. Následkom sú preťažené, ale aj oslabené a skrútené chrbtové svaly.

Svaly, ktorým chýba adekvátna aktivita, neodvážajú dokonalú prácu, čo nepriaznivo vplýva aj na kĺby medzi stavcami, ktoré umožňujú pohyb chrbtice. Každý kĺb má totiž daný presný rozsah pohyblivosti. Ak sa vytočíte viac, môže vás seknúť. Prečo sa to deje? Jednoducho preto, lebo niektoré **preťažené svaly nezastavili extrémny pohyb kĺbov v správnom čase. Seknutie je obranný reflex**, ktorého cieľom je ochrániť chrbticu pred ďalším poškodením.

Čo vás môže upozorniť na to, že vás v blízkom čase môže seknúť?

Chronické bolesti (napríklad v krížovej oblasti), pocity napätia (napríklad v krčnej oblasti), bolesti hlavy alebo tupé bolesti v oblasti chrbta.

Čo pomôže?

- pokoj na lôžku približne 2 dni, následná šetrná liečebná rehabilitácia;
- myorelaxanciá – liečivá na uvoľnenie stuhnutých svalov. V prípade, že dodržiavate pokoj na lôžku, berte ich 2- až 3-krát denne. Ak už chodíte, stačia vám len na noc;
- lieky proti bolesti alebo nesteroidné antireumatiká, ktoré tlmia zápal a bolesť – je to dôležité, následkom mechanického dráždenia mäkkých štruktúr sa totiž mení pH v okolitom tkanive, čo môže vyprovokovať nebakteriálny zápal;
- antireumatické krémy;
- fyzioterapia – cvičenie na posilnenie chrbtového, ale aj brušného svalstva;
- aplikácia suchého tepla – používajte nahrievajúce náplasti, kineziologické tejpky, termofor alebo elektrické podušky. Horúci kúpeľ nie je vhodný – môže viesť k prekrveniu a opuchu mäkkých tkanív s následným zvýraznením subjektívnych ťažkostí.

Kedy treba ísť k lekárovi?

- pri bolesti trvajúcej vyše týždňa
- ak ťažkosti neustúpia ani po užití analgetík
- keď vnímate pocity trpnutia v rukách a nohách
- v prípade, že sa vám začali z ničoho nič podlamovať dolné a horné končatiny a pociťujete v nich slabosť
- ak postrehnete úbytok svalstva na horných či dolných končatinách
- ak vnímate občasnú šklbnutia vo svaloch – záškľby môžu byť prejavom problémov s nervami v blízkosti chrbtice

3. Vyskočená platnička



Medzistavcové platničky sú **rôsolovité disky**, ktoré pôsobia ako **tmiče nárazov** jednotlivých stavcov chrbtice a udržujú ju pružnú. Občas sa stane, že sa platnička vysunie zo svojej pôvodnej polohy a tlačí na nerv, ktorý vychádza z chrbticového kanála, čo spôsobuje bolesť. Ak sa to stane v spodnej časti chrbtice, bolesť môže vystreľovať až do nôh.

Prečo platničky vyskočia?

Hlavným dôvodom je **sedavý spôsob života, stres, obezita**, nesprávne formy pohybu či **vrcholový šport**, čo má za následok **degeneráciu a predčasné starnutie** medzistavcových platničiek. Chýba im výživa, ktorú zabezpečujú cievy z blízkych väzov. Keď sa opotrebnú, krv sa z nich vytláča, upchávajú sa a niektoré dokonca miznú. Poškodzovaniu napomáha aj to, že s pribúdajúcimi rokmi človeka v nich prirodzene ubúda množstvo vody, zmenšujú sa, sú menej pružné a viac ohrozené.

Príznaky

Silné bolesti aj pri minimálnom pohybe, zakašľaní či kýchnutí. Poškodenie driekových platničiek môže sprevádzať porucha frekvencie močenia; typická je častejšia malá potreba. Nebezpečným príznakom je **strata ovládania močenia a stolice**, čo je **dôvod na okamžitý chirurgický zákrok**.

Liečba

- pokojový režim počas prvých troch dní, je nutné ležať na lôžku v úľavovej polohe;
- po niekoľkých dňoch možno začať s miernou rehabilitáciou v zmysle natáhovacích cvikov, polohovania a povrchovej aplikácie tepla pomocou jemného fénovania alebo pôsobenia biolampy;
- cvičenie na lôžku;
- nesteroidné antireumatiká, čo sú lieky proti zápalu a bolesti;
- myorelaxanciá počas pokoja na lôžku;
- infúzna liečba;
- používanie driekových pásov pri záťaži;
- pri úporných ťažkostiach aj ozónoterapia;
- operácia – táto krajná možnosť je v niektorých prípadoch jediným riešením. Nutná je pri zhoršujúcich sa neurologických príznakoch, obzvlášť keď začnete pociťovať slabosť v nohách. Dôvodom sú aj tzv. prepadávajúce sa prsty či palce na nohách alebo prepadávajúci sa členok. Absolútnou indikáciou na chirurgický zákrok je zatlačenie platničky na nervové korene tzv. konského chvosta. Vtedy hrozí ochrnutie dolných

končatín, nezvratné poškodenie zvieráčov s neschopnosťou udržať moč aj stolicu a sexuálne poruchy. V oblasti krčnej chrbtice je dôvodom na operačný zákrok myelopatia. Je to poškodenie miechy, ktoré sa tiež môže prejaviť ochrnutím končatín, ale aj problémami s dýchaním.



Čo nerobiť pri seknutí a vyskočenej platničke? Vynechajte kúpeľ a horúcu sprchu

Seklo vás? Ak čakáte, že sa vám uľaví vďaka teplej vode, myľte sa. Aj keď samotné dlhšie sprchovanie sa alebo ležanie vo vani **spočiatku pôsobí veľmi príjemne**, lebo bolesť ustúpi, v konečnom dôsledku vám tieto aktivity **skôr ublížia**. Po vyjdení z horúcej vody totiž prehriate svalstvo zareaguje náhlym stiahnutím ciev, čo spôsobuje bolestivé stuhnutie svalov. Objaviť sa môže aj opuch mäkkých tkanív, čo bolesti tiež ešte viac zvýrazní.

4. Osteoporóza

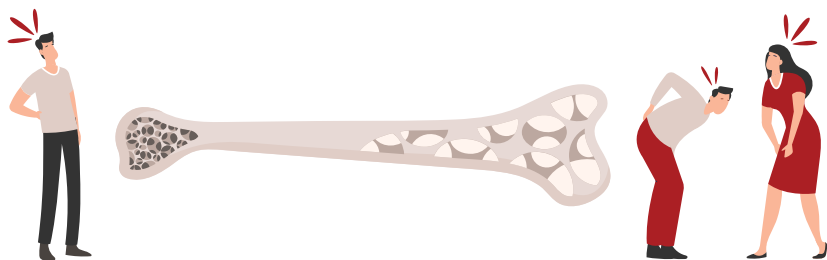
Osteoporóza je ochorenie, ktoré sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami stavby kostí. Následkom je **oslabenie pevnosti kostí** a ich **zvýšená lámavosť**.

Prejavy

Dlhodobé **bolesti chrbtice**, ktoré sa objavujú **hlavne po záťaži**. Typická je aj slabosť, únava pri chôdzi a postupné **znižovanie telesnej výšky**. K ďalším príznakom patrí zvýrazňovanie okrúhleho chrbta, **častejšie u žien**.

Pozor!

Ak sa objaví náhla bolesť, najmä v hrudnej alebo driekovej chrbtici, môže to svedčiť o zlomenine stavca. Na tento problém je potrebné myslieť hlavne po páde, ale aj pri silnejších otrasoch, napríklad aj pri preprave autom či prostriedkami mestskej hromadnej dopravy.



Liečba

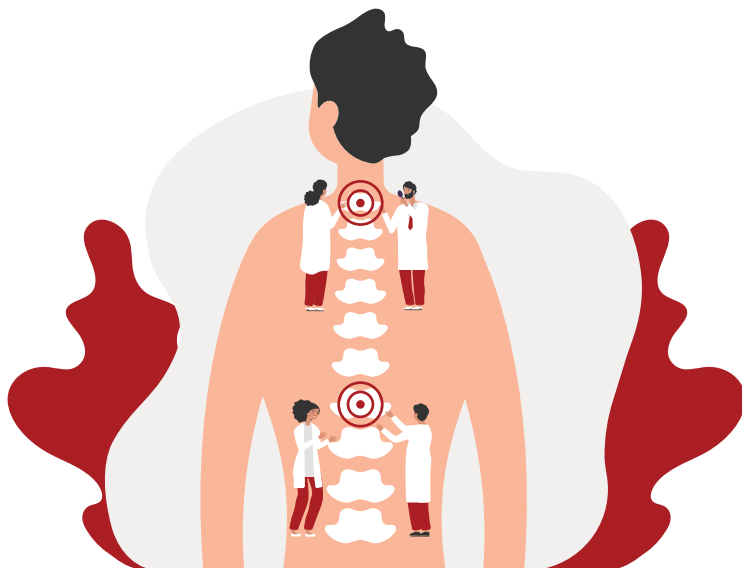
- strava bohatá na vápnik a bielkoviny
- liečivá s obsahom vápnika a minerálnych látok
- medikamenty na podporu kostného metabolizmu
- dostatok pohybu, cvičenia a fyzioterapia so zameraním na posilňovanie svalového korzetu a rovnováhy

5. Zlomenina stavcov chrbtice

Pri zlomeninách môže prasknúť telo stavca, odlomia sa jeho výbežky alebo oblúk stavca, pričom niektorá ulomená časť vyvíja tlak na spinálny kanál. Následkom toho nastáva **prudká bolesť** v oblasti zlomeniny, **porucha hybnosti, až úplná nehybnosť**.

Prečo?

Najčastejšou príčinou sú dopravné nehody. Môže ísť aj o dôsledok pádu alebo aj veľmi tvrdého nárazu pri športe. Zlomeniny stavcov sú časté pri osteoporóze, v dôsledku ktorej sa mení ich štruktúra – sú krehkejšie, čo znásobuje pravdepodobnosť vzniku prasklín a aj úplných fraktúr.



Liečba

Prvá pomoc:

- fixácia poškodenej oblasti chrbtice
- nasadenie fixačného goliera pri zlomeninách krčných stavcov
- minimálny pohyb s poraneným a rýchly transport do zdravotníckeho zariadenia



Konzervatívna terapia:

- dôležitý je prísny pokoj na lôžku – až na 12 týždňov a podávanie analgetík
- využíva sa pri jednoduchých zlomeninách, pri ktorých nenastáva posun častí stavca
- pri zlomeninách v oblasti krčnej chrbtice je potrebný pokoj na lôžku so založeným fixačným golierom

Operačná terapia:

- pomáha pri ťažších stupňoch zlomenín alebo osteoporotických zlomeninách
- pri jednoduchých zlomeninách sa zlomený stavec vyplní cementom, pri ťažších je nutné pristúpiť k náročnejším formám operačných postupov



1 zásadná a najčastejšie

podceňovaná zradnosť:

Prechladnutie chrbta

Chrbát nemá rád chlad, preto ho pred ním dôkladne chráňte. V opačnom prípade si koledujete o jeho prechladnutie. Tento stav **bolí aj niekoľko týždňov**. Najsilnejšie bolesti väčšinou spontánne vymiznú v priebehu niekoľkých dní. Ak by sa váš stav, naopak, zhoršoval, vyhľadajte odborníka.

Príčina

Prievan, klimatizácia alebo príliš ľahké oblečenie, opakované cykly spotenia a následného preúfknutia vlhkej pokožky a zahriateho svalstva v oblasti chrbtice chladom (vietor, klimatizácia).

Ako sa prejavuje?

Dvoma spôsobmi. Prvým je **intenzívna bolesť**, ktorá je prekážkou pohybu. Horšou alternatívou je **seknutie**, ktoré nastáva po silnom stuhnutí svalov. Svalstvo je v oboch prípadoch stiahnuté a potrebuje postupné uvoľnenie.



Čo pomôže?

- Odpočívajte 1 až 3 dni. Spočiatku ležte v posteli, pretože pri sedení vytvárate na chrbticu väčší tlak, čo vyvolá ešte ostrejšiu bolesť.
- Na bolestivú oblasť si prikladajte zohriate gélové vankúšiky, elektricky vyhrievané podložky alebo špeciálny rašelinový vankúš ohriaty v mikrovlnnej rúre. Ak si chcete zohriať väčšiu plochu tela, zabaľte sa do hrubej a teplej či elektricky vyhrievanej deky. Na nahriatie postihnúťého miesta môžete použiť napríklad bedrový kožušinový pás alebo hrejivé náplasti.
- Keď sa svaly trochu uvoľnia, začnite sa pomaly hýbať. Cvičením a fyzioterapiou prispějete k tomu, aby bolo svalstvo pružnejšie, a rýchlejšie sa dostanete späť do pôvodnej kondície.
- Vhodné sú aj antireumatiká a analgetiká, najúčinnnejšie sú masti a krémy, ktoré postihnuté miesta liečia, zohrievajú aj prekrvujú. Spolu s nimi môžete užívať lieky s analgetickými účinkami.

Pozor! Ani prechladnutie chrbta nikdy neliečte horúcim kúpeľom či horúcou sprchou. V horúcej vode sa svaly síce uvoľnia, no vzápätí sa stiahnu a opätovne znova veľmi bolia.



Osvojte si 6 základných princípov,

s ktorými budete dlhodobo

predchádzať bolestiam v oblasti chrbta

1. Hýbte sa

Zarad'te do svojho života **pravidelný pohyb**. Na boľavý a oslabený chrbát je **ideálna chôdza**, no treba ju vykonávať správne.

Základné pravidlá:

- Nepozerajte sa pod nohy, ale priamo pred seba a pohybujte hlavne očami. Priestor pod nohami je nutné sledovať iba v neznámom členitom teréne.
- Pri chôdzi sa vystrite. V takejto polohe **lepšie a kvalitnejšie dýchate**, čo prospieva celému organizmu.
- Na chôdzu je najvhodnejší **lesný terén** – je **mäkší ako chodníky v meste**. Asfalt spôsobuje väčšie spätné nárazy, ktoré sa prenášajú na kĺby.
- Ak už nemáte na výber a musíte sa pohybovať po asfaltových chodníkoch, **obstarajte si správnu obuv**. Keď to nie je možné, do topánok si vložte **aspoň silikónové vložky**, ktoré tieto nárazy čiastočne tlmia.



2. Vyskúšajte dynamickú stoličku

Preventívnym opatrením proti bolestiam chrbtice je aj obmena klasickej stoličky za **fitloptu** alebo **dynamickú stoličku**. Pozor! Ani na jednej z nich nie je vhodné sedieť celý deň; pre svaly by to bola priveľká námaha. Ideálne je ostať na nich **30 minút až hodinu**, potom si treba na rovnaký čas znovu presadnúť na klasickú stoličku. Môžete to takto dookola striedať.

Čo tým získate?

- Statický **sed** zmeníte **na aktívnu činnosť**.
- Fitlopta alebo dynamická stolička síce nenahradia pohyb, ktorý je nesmierne dôležitý, ale dynamické sedenie je lepšie ako nič.
- Do činnosti sa pri ňom **zapája oveľa viac svalov**, a to napriek tomu, že človek „iba“ sedí.
- Stred tela sa napína, čím sa **zlepšuje držanie tela**.

3. Sedte správne

Pri sedení dodržiavajte **pravidlo pravých uhlov medzi trupom a stehnami** aj **medzi lýtkami a chodidlami**.

Základné pravidlá:

- **Nepredsúvajte bradu**, naopak, zasúvajte ju do chrbtice. Hmotnosť hlavy v tomto prípade spočíva na telách stavcov, čo je správne. Keď je brada predsunutá, jej tiaž sa sústreďuje na kĺby chrbtice a svaly sa zbytočne preťažujú.
- **Ruky, plecia a lakte** je potrebné tlačiť **smerom nadol a dozadu**.

4. Zdravo dýchajte

Pri nádychu a výdychu nehýbte plecami, preťažovali by ste si svalstvo šije. Dýchajte len **do bránice**; je hlavným dýchacím svalom.

Základné pravidlo:

- Stiahnite panvové dno a brucho a uložte si ruky pod rebrá. **Pri nádychu** by sa mali pohybovať **od seba** a **nie do výšky**.



5. Dobre spíte

Vypestujte si návyk na správnu polohu tela. **Ležte na boku**, hlava sa vám nesmie prepadať do vankúša. Spánok na bruchu nie je vhodný – chrbtica sa pri tejto polohe priveľmi prehýba, zvyšuje sa tlak na kĺby, svaly i krčnú časť chrbtice.

Základné pravidlo:

- Ak nepoužívate anatomický ani pamäťový vankúš, pri spánku na boku si priestor medzi plecom a bokom hlavy vyplňte skrúteným mäkkším uterákom. Keď spíte na chrbte, valčekom si podložte záhlavie.

6. Liečte sa

Neuspokojte sa s tým, že bolesti chrbta sú dnes absolútne normálne. **Boleť je vždy signál**, že sa deje niečo nevhodné. A určite to neriešate iba užívaním utišujúcich liekov. Pozor! Ignorovaním ťažkostí môžete svoj zdravotný stav výrazne zhoršiť. Bolesti môžu viesť až k vysunutiu platničiek alebo k tvorbe výrastkov, ktoré si vynútia operácie.

Základné pravidlá:

- Neriešate problémy s chrbticou iba užívaním voľnopredajných liekov.
- Prípravky určené na tieto ťažkosti sice **tlmia bolesti** a **uvoľňujú svalstvo**, no **neodstraňujú vyvolávajúcu príčinu**. Na mieste sú len pri akútnych problémoch.
- V prípade, že ťažkosti pretrvávajú **dlhšie ako tri mesiace**, je **najvyšší čas vyhľadať pomoc** odborníka. Odhalí príčinu ťažkostí a navrhne optimálnu liečbu.

Gély, masti alebo lieky?

Pri bolestiach chrbtice môžete siahnuť po liekoch – analgetikách alebo nesteroidných antireumatikách. Tiež po géloch, krémoch či mastiach, ktoré treba aplikovať na postihnuté miesta. Oproti liekom majú výhodu v tom, že nezaťažujú tráviaci trakt. Pri silných bolestiach obvykle nestačia. V tom prípade je potrebné kombinovať ich s liekmi. Tie však nikdy neberte na lačný žalúdok, vždy až po jedle.



Slovo odborníka:

Neurologička MUDr. Mária Petrincová

odporúča: Osvojte si neliekové opatrenia

pri bolestiach chrbtice



MUDr. Mária Petrincová,
neurologička

Výskyt bolestí chrbtice sa zvyšuje priamoúmerne s vekom. Kým **v prípade mladšej populácie** je príčinou bolesti **preťaženie zo športu**, úrazy, nesprávna výživa, **v staršom veku** prevažujú **degeneratívne ochorenia**. Rovnako ako pri mnohých iných zdravotných problémoch, ani pri bolestiach chrbtice sa netreba spoliehať iba na lieky. Pri prevencii, ako aj pri riešení už vzniknutých ťažkostí je dôležitá i vyvážená strava, úprava hmotnosti, dostatočná hydratácia, pravidelný vhodný pohyb, cieľená rehabilitácia či obštrková liečba kolagénovými injekciami.

1. Vyvážená strava

Pre ľudí, ktorých trápia ťažkosti s chrbticou, je dôležitá pestrá strava a **prísun dostatočného množstva živín**, vitamínov či minerálov, rovnako **udržiavanie „zdravej“ hmotnosti**. Tieto faktory majú priamy vplyv na zdravie kostí, svalov i ďalších štruktúr chrbtice. Vhodná výživa a vitamíny zabezpečujú ich **dostatočnú pevnosť** a **správnu činnosť** a aj tým predchádzajú rôznym degeneratívnym ochoreniam. Taktiež môžu pomôcť stlmiť zápalový proces a urýchliť regeneráciu. Ľudia trpiaci bolesťami chrbtice môžu teda už aj svojou stravou prispieť k podpore zdravia chrbtice.



2. Vitamíny a minerály, ktoré môžu pomôcť

- **Vitamín A** je antioxidant, ktorý je dôležitý z hľadiska imunity a pomáha pri regenerácii tkanív a tvorbe kostí. V strave ho prijímame vo forme betakaroténu, ktorý si potom ľudské telo spracuje na vitamín A. Vitamín A sa nachádza v **hovädzom mäse, teľacej a kuracej pečeni, mliečnych výrobkoch** (mlieko, maslo, syry a vajcia), v oranžovom ovocí (marhule, nektárinky), v oranžovej alebo zelenej zelenine (mrkva, melón, sladké zemiaky a špenát).
- **Vitamíny B1, B6 a B12** sú nevyhnutné pre **zdravie kostnej drene**, pre rast a normálne fungovanie chrbtice a celého tela, dodávajú **poškodeným nervom** chrbta potrebnú **výživu**. Vyskytujú sa v mäsových výrobkoch (pečeň, ryby, červené mäso a hydina), v mliečnych výrobkoch (mlieko, vajcia a syr) a v zelenej listovej zelenine (špenát, kel a brokolica).
- **Vitamín C** je nevyhnutný **pre tvorbu kolagénu**, je súčasťou procesu vytvárania tkanív a **omladzovania buniek**. Je teda nesmierne dôležitý pri liečení problémov spôsobených zraneniami šliach, väzov a medzistavcových platničiek, rovnako ako pri udržiavaní zdravého stavu kostí a posilnení tkanív. Nájdete ho v ovocí (jahody, kivi a citrusové plody), v paradajkách, ako i vo väčšine zeleniny (brokolica, špenát, červená a zelená paprika, sladké a biele zemiaky).



- **Vitamín D** pomáha zlepšovať **vstrebávanie vápnika**, ktorý je dôležitý pre vývoj silných a zdravých kostí. Prírodné sa vyskytuje vo vaječných žĺtkoch a v rybích olejoch, vo významnej miere môže byť získaný aj z pobytu na slnku.
- **Vitamín K** je nevyhnutný pre správne **využitie vápnika v kostiach**. Obsahuje ho pečeň, bravčové mäso, listová zelenina (špenát, kel a brokolica) a mliečne výrobky.
- **Železo** je potrebné pre zdravie buniek, **pomáha im prijímať kyslík** a zbavovať sa oxidu uhličitého. Podieľa sa aj na stavbe myoglobínu. Nájdete ho v mäsových výrobkoch (pečeň, bravčové mäso, ryby, kôrovce, červené mäso a hydina), tiež v šošovici, vo fazuli, v sóji, vo vajciach, v obilí a zelenej listovej zelenine (špenát, kel a brokolica).



- **Horčík** je dôležitý na uvoľňovanie a sťahovanie svalov. To tiež **pomáha udržiavať svalový tonus** a hustotu kostného tkaniva, pomáha pri využití bielkovín a zapracovaní vápnika v tele. Nachádza sa v celozrnnnej múke a celozrnnom pečive, v strukovinách, naklíčených semenách, orechoch, zemiakoch, avokáde, banánoch, kivi, krevetách a zelenej listovej zelenine (špenát, kel a brokolica).

- **Vápnik** je minerál, ktorý je pre naše telo nenahraditeľný. Je nevyhnutný na zachovanie potrebnej úrovne **kostnej hmoty** a na podporu ostatných štruktúr tela. Telo neustále potrebuje vápnik **na správnu činnosť srdca, svalov a nervov**. Vápnik sa totiž spotrebúva na fyziologické procesy, ako je vylučovanie, potenie, rast vlasov, nechtov. Jeho dostatočný príjem je dôležitý z hľadiska prevencie vzniku osteoporózy. Ak organizmus nemá vápnik v dostatočnom množstve, začne ho odoberať práve z kostí. Zdrojom vápnika sú **mliečne výrobky** (jogurt, syr a mlieko), **tmavozelená listová zelenina** (špenát, brokolica a kel), tofu, **arašidy, hrášok, čierna a hnedá fazuľa**, niektoré druhy rýb (losos a sardinky), sezamové semienka, melasa, kukurica, mandle a hnedý cukor, ale najmä mak a makový olej.



Ak človek nie je schopný prijať v strave dostatočné množstvo niektorých vitamínov a živín prostredníctvom prirodzených potravín, môže siahnuť aj po výživových doplnkoch, aby tento deficit nahradil.

3. Iné dôležité doplnky výživy

Okrem spomínaných vitamínov a minerálov sa pri bolestiach a ochoreniach chrbtice odporúča užívanie výživových doplnkov s obsahom kolagénu, glukozamínu a chondroitínu.

- **Glukozamín** je prirodzenou zložkou nášho tela, je zodpovedný za vytváranie molekuly glykosaminoglykánu, ktorá **obnovuje a opravuje telesné tkanivá**, a to hlavne **kĺbové chrupavky**. U niektorých ľudí sa vekom stráca schopnosť vytvárať túto molekulu v dostatočnom množstve, preto chrupavka stráca svoju pružnosť a schopnosť tlmiť nárazy. Výsledkom potom môže byť osteoartróza kolenných, bedrových, ramenných kĺbov alebo i kĺbov stavcov chrbtice.
- **Chondroitín** je súčasťou chrupavky, ktorá **dáva kĺbom silu a elasticitu**, mierni tlak pri mechanickom namáhaní. Taktiež absorbuje tekutinu do okolitého spojivového tkaniva a pomáha pri vytváraní novej chrupavky. Nachádza sa aj v medzistavcových platničkách.



- **Kolagén** je jednou z najdôležitejších bielkovín v ľudskom tele. Tvorí významnú úlohu v rámci chrupaviek, kostí, kĺbov, kože, svalov, ale aj mnohých ďalších orgánov. Kým do 25. roku života si ľudské telo dokáže kolagén vyrábať samo, od tohto veku jeho produkcia postupne klesá. Odhaduje sa, že od 45. roku života sa už v tele netvorí vôbec. Kolagén **vyživuje kĺby**, jeho nedostatok sa teda začne skôr či neskôr prejavovať bolesťami a obmedzením možnosti pohybu. Okrem kĺbov sa jeho **strata** prejaví aj **na šľachách, kostiach a chrupavkách**. Tie sa stávajú **náchyľnejšími na poškodenie**, a ak sa už objaví, ich regenerácia je veľmi pomalá, až nemožná. V neposlednom rade je signálom nedostatku kolagénu strata pružnosti pokožky, tvorba vrások aj zhoršená kvalita vlasov či nechtov. Kolagén sa bežne vyskytuje v jedlách obsahujúcich aj iné druhy bielkovín, napríklad v **hovädzom mäse či rybách**. Prirodzený kolagén sa však nachádza v podobe **veľkých molekúl**, ktoré ľudské telo nedokáže naplno využiť. Teda príjem kolagénu z potravy väčšinou nie je dostatočný. Užívanie kolagénu sa odporúča najmä starším ľuďom a športovcom. Pre mladých je veľmi dobrou prevenciou zdravotných ťažkostí v neskoršom veku.

4. Dostatočná hydratácia

Ďalším dôležitým faktorom pre zdravie nášho organizmu je príjem **dostatočného množstva tekutín**. Voda v našom tele zabezpečuje hydratáciu a **odstraňovanie nežiaducich látok**. Je dôležitá aj pre chrbticu a chrbát; napríklad aj medzistavcové platničky obsahujú množstvo vody, preto je jej dostatočný príjem úzko spojený s ich výživou.



5. Pravidelné cvičenie

Zmena k zdravému životnému štýlu má mnoho ciest, ale najdôležitejšia pre telo je tá najzákladnejšia, a to **pohyb**, ktorý zabezpečí **dostatok energie, vitality** a pôsobí **preventívne proti bolesti** chrbta. Mimoriadne dôležitým opatrením pri bolestiach chrbtice je správne držanie tela pri všetkých denných činnostiach.

Cvičenie pomáha liečiť problémy rýchlejšie a pomáha **predchádzať opakovaniu bolesti**. Pohyb cez jemné riadené cvičenie **stimuluje prúdenie živín**, čo následne pomáha pri hojení. Samotná fyzická aktivita spôsobí, že medzistavcové platničky nasiaknu vodou, čo spustí proces nevyhnutný na výmenu živín medzi platničkami a ďalšími chrbticovými štruktúrami.

Cielený cvičebný program – obvykle vedený fyzioterapeutom – je dôležitou **súčasťou** takmer akejkoľvek **liečby bolestí chrbta**. Väčšina cvičebných programov zahŕňa kombináciu strečingu, posilňovania a jednoduchších aeróbnych cvičení. Pre ľudí, ktorí nemajú problémy s chrbticou, je cvičenie rovnako dôležité v rámci prevencie a minimalizácie rizika vzniku problémov v budúcnosti.



Záver

Ochorenia chrbtice sú zradné. Bolia. Vplývajú na každodenný život a komplikujú všetko, čomu sa venujete – od práce cez šport, aktívne koničky až po ten najobyčajnejší relax. S boľavou krčnou či driekovou chrbticou sa nedá ani pohodlne sedieť a čítať obľúbenú knihu, ani vybehnúť na prechádzku so štvornohým domácim miláčikom. Po dočítaní e-booku *7 najčastejších príčin bolestí chrbta a tipy, ako ich zmierniť* viete, aký nápomocný dokáže byť zdravší životný štýl – vyvážená strava, pravidelné cvičenie, zdravé sedenie pri práci a dokonca i pri voľnočasovom narábaní s mobilom.



Ak vnímate akékoľvek náznaky, že problémy s chrbticou sa môžu týkať aj vás, nečakajte a vyhľadajte pomoc odborníkov. V SZC Hippokrates sa o vás postarajú špičkoví atestovaní špecialisti z odborov neurológia, fyzioterapia a rehabilitácia, všeobecné lekárstvo, interná medicína a certifikovaný arteterapeut. V režime tzv. daily care (komplexná liečba, ktorá dokáže nahradiť pobyt v nemocnici) a s rýchlym objednávaním na presné termíny nikde nestratíte viac času, ako je potrebné. Ešte viac starostlivosti môžete sebe a svojim najbližším dopriať s poukázkami na komplexné vyšetrenia, preventívne a regeneračné procedúry či infúznu vitamínovú a injekčnú kolagénovú terapiu.

Autor svetoznámej cvičebnej a rehabilitačnej metódy Joseph Pilates, pôvodne mladík s chatrným zdravím, tvrdil, že fyzická zdatnosť je jedným zo znakov šťastia. Otvorte mu dvere na rodinnej klinike SZC Hippokrates.



HIPPOKRATES

