

# Správna životospráva pre chrbát

**D**nes, v uponáhľanej dobe, pribúda bolestí chrbta a ubúda času, aby sme sa im venovali. O bolestivý chrbát sa pritom treba starať rovnako ako napríklad o boľavý žalúdok.

## Čo je posturálna životospráva?

Pojem, s ktorým sa často stretávate v odporúčaniach odborníkov, zaoberajúcich sa pohybovým aparátom.

Posturálna životospráva je súbor spôsobov, pokynov a praktických rád, ktoré smerujú:

- ▶ k vyváženému zaťažovaniu chrbtice a kĺbov
- ▶ ku ekonomizácii svalovej práce
- ▶ k znižovaniu bolestí chrbta
- ▶ a predovšetkým k zlepšovaniu životného komfortu pri najrôznejších pohybových aktivitách.

Podstatou je strážiť si také držanie chrbta a ostatných kĺbov, aby sme dosahovali vyvážené vzpriamené držanie tela pri minimálnych bolestiach a záťaži chrbtice.

**1.** Je to jednoduchý návod – všetko „v kocke“ ako sa starať o chrbticu a udržiavať ju funkčnú a zdravú.

**2.** Uvedomenie si, že chceme dosiahnuť, aby naša chrbtica bola dostatočne stabilná a primerane mobilná.

K tomu je vhodné pracovať v predstave ochrannej zóny „kocky“.

V hornej časti predstavuje oporu bránica, jej protihráčom je funkčné panvové dno, po bokoch trupu spolupracujú priečne a šikmé brušné svaly, vzadu vzpriamovače a stabilizátory chrbta a opornú zónu spredu uzatvárajú brušné svaly. Neoddeliteľnou súčasťou držania tela je aj dýchanie. Bránica plní funkciu pri dýchaní, ale významne sa zúčastňuje aj na správnom držaní tela. S týmito procesmi úzko súvisia aj ostatné orgány a ich funkcie ako trávenie, vylučovanie, srdcový, pľúcny a cievny systém a iné.

## Bolesti chrbtice

Bolestami chrbtice označujeme ochorenia rôzneho pôvodu, rozsahu, lokalizácie ako aj doby trvania.

Pre svoju častú frekvenciu výskytu predstavujú celospoločenský problém, postihujú ľudí v každom veku s prevahou stredného a vyššieho veku.

### Príčina je rôzna:

- ▶ v mladšom veku väčšinou deformity chrbtice, preťaženie svalov chrbtice a postihnutie platničiek,
- ▶ v strednom veku najmä ochorenia platničiek, reumatické ochorenia, resp. počínajúce degeneratívne zmeny,
- ▶ v staršom veku najmä degeneratívne zmeny stavcov, intervertebrálnych kĺbov, zriedkavejšie platničiek.

Netreba zabúdať, že bolesťami v chrbtici sa prejavuje aj veľa ochorení orgánov hrudnej a brušnej dutiny (ochorenia srdca, dýchacích a tráviacich orgánov, ochorenia obličiek a močových ciest ako aj gynekologické ochorenia). Podľa rozsahu ide o bolesti lokalizované do krčnej, hrudnej, driekovej chrbtice, resp. do celej chrbtice. Bolesti môžu vyžarovať do hlavy (cervikokraniálny syndróm), do hornej končatiny (cervikobrachiiálny syndróm), alebo do dolnej končatiny (lumboischiadický syndróm).

Bolesti môžu vzniknúť náhle, napr. lumbago (úsed), resp. postupne a trvať

od niekoľko dní, až po niekoľko rokov. Nezriedka sú príčinou pracovnej neschopnosti, niekedy až po invalidizáciu pacienta.

Ide o ochorenia, ktoré si na úspešné stanovenie diagnózy a liečbu vyžadujú multidisciplinárny prístup viacerých špecialistov (ortopéd, neurológ, reumatológ, FRO lekár, neurochirurg, rádiológ, internista, chirurg, urológ, gynecológ).

Súčasťou vyšetrenia je dôkladné odobranie anamnézy, samotné vyšetrenie pacienta, dopĺňajúce zobrazovacie vyšetrenia (RTG, CT, MRI), prípadne ďalšie konziliárne vyšetrenia.

Liečba by mala zmierniť prejavy ochorenia, ale i riešiť základnú príčinu. Základom je šetrenie s kludovým režimom, lieky na tlmenie bolestí a zápalu – nesteroidné antireumatiká, analgetiká, lieky na uvoľnenie svalstva – myorelaxanciá. Lokálna liečba spočíva v aplikácii masť, krémov, resp. sprejov s protizápalovými látkami ako aj v aplikácii tepla – solux, fén. V ťažších prípadoch je potrebná infúzna liečba, buď ambulatná, alebo vo forme hospitalizácie na lôžkovom oddelení (<http://www.snop.sk>).

Pacientom je doporučený bederný pás, ktorý nosia pri ťažkostiach počas statickej záťaže. Pri poúrazových bolestiach chrbtice, resp. stavoch po zlomenine chrbtice je indikovaný korzet.

Sústavná rehabilitácia je potrebnou súčasťou liečby, či už nácvik školy chrbta a režimových opatrení, ako aj fyzikálna liečba (ultrazvuk, magnet, prúdy) a vodoliečebné procedúry.

Nemenej dôležitou súčasťou liečby pacientov s bolesťami chrbtice, je dlhodobá úprava životosprávy v zmysle pohybových návykov, primeranej telesnej záťaže, primeraného pracovného zaradenia, pravidelného posilňovania chrbtového svalstva cvičením.