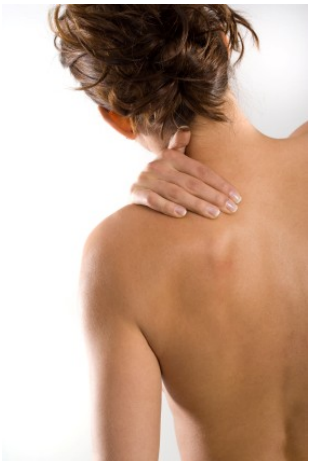
BOLESTI ZAD



Bolesti zad patří mezi nejběžnější civilizační onemocnění, postihují až 80 % dospělých lidí a 75 % dětí. Bývají také nejčastější příčinou pracovní neschopnosti. A důvod? V první řadě to, že místo po čtyřech chodíme po dvou nohách. Klademe větší nároky na naši páteř a svou vlastní vinou si obvykle způsobujeme nepříjemnou bolest zad, ať už akutní nebo chronickou.

Příčiny a příznaky akutní bolesti zad

Akutní bolesti zad může způsobit hned několik příčin, které se navzájem kombinují. Náhlá bolest zad bývá následkem svalového napětí a namožení, vadného držení těla, oslabení kostí, kloubů nebo chrupavek a skřípnutí nervu. Na vině bývá i stres, sedavý způsob života a nedostatečné posilování meziobratlového svalstva a tkáně. K bolestem zad dochází také při rychlém nárůstu váhy, např. v těhotenství. Vyskytují se v určitém úseku páteře, nejčastěji v krční, hrudní nebo bederní části. Projevují se obvykle omezenou hybností páteře a bolestmi zad v klidu a v noci, bolestmi hlavy a nevolností. Při správné léčbě tyto příznaky obvykle do tří měsíců vymizí.

Domácí léčba akutní bolesti páteře

Pocítíte-li náhlou bolest zad, pokuste se být co nejvíce v klidu, lehněte si na tvrdou podložku na záda a přikryjte se dekou. Teplo má léčivé účinky. Proto maséři doporučují ponořit se na pár minut do horké vany, pomoci může také rašelinový termofor, rozehřívající náplast nebo aplikace chladivého gelu na postižené místo. Úlevu přináší i bylinný masážní olej.

Odborná léčba a prevence proti akutní bolesti zad

Jedná-li se o tzv. nezávažnou bolest zad, předepíše lékař léky proti bolesti a doporučí aplikaci suchého tepla a klid na lůžku. Dalším krokem je rehabilitace. Objednejte se ke zkušenému odborníkovi na klasickou masáž zad a krční páteře nebo přímo na Dornovu metodu. Účinná je i vodoléčba. Nezapomeňte na prevenci, zamyslete se nad současným způsobem svého života, posilujte zádové svaly a tkáně pravidelným cvičením, ideální pro tyto účely je jóga. Pozor ale na nepřiměřené namáhání páteře při sportovní aktivitě. Dalším důvodem bolestí zad může být i nevhodný typ matrace, pracovní židle nebo stolu.

Co jsou to chronické bolesti zad

Podobně jako u akutních bolestí mohou chronické bolesti zad způsobit hned několik příčin. Mezi ty nejčastější patří svalový korzet obklopující kostěnou páteř nebo obtíže spojené s meziobratlovými plotýnkami. K těmto poruchám patří např. lumbago (houser) a vyhřeznutí plotýnky. V neposlední řadě bolesti kostěné páteře způsobené úrazem, zlomeninou obratle, jeho posunutím nebo dlouhodobým degenerativním procesem, např. výrůstky na páteři. Projevují se bolestmi zad v klidu a v noci, poruchami hybnosti a citlivosti končetin. S tím může souviset i porucha vyprazdňování, bolest břicha a zvýšená teplota. Chronické bolesti jsou takové, které trvají déle než tři měsíce nebo vyskytne-li se náhlá bolest zad více jak dvakrát do roka.

Vyšetření a léčba chronické bolesti zad u lékaře

Chronické bolesti zad patří do rukou odborníků, tedy rehabilitačních pracovníků, fyzioterapeutů, neurologů, případně neurochirurgů. První prohlídka u lékaře obnáší vyšetření páteře, doktor zjistí rozsah pohybu a zakřivení páteře, napětí svalů kolem obratlů a nakonec hybnost celého těla, citlivost končetin a základní šlachovou reflexi. U bolestí, které trvají déle než jeden týden, je nutné podstoupit rentgen páteře, neurologické vyšetření a odběr krve v případě možné infekce. V horším případě lékař doporučí vyšetření pomocí počítačové tomografie (CT), magnetické rezonance (MRI) nebo lumbální punkci. Podle závažnosti nakonec vybere vhodnou léčbu, která kromě jiného zahrnuje jednoduché cviky pod dohledem odborníků, protetické pomůcky, případně neurochirurgické výkony.

Stáhněte si:

E-kniha „Jak si zvýšit sebevědomí"

© **Napsala Jana Vašáková**

Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: objednejte si