

CHRBTICA A POHYB

II. časť

Mgr. Danĸa Āechvalov

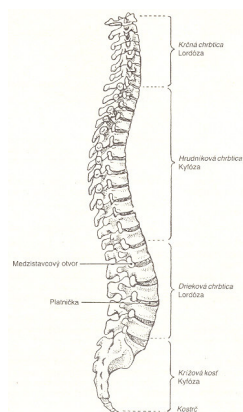
V predchádzajúcom isle sme hovorili o chrbtici, z čoho sa skladá, ak m význam pre naše telo a ak sú príčiny jej poškodenia. Povedali sme si, že je veľmi pevn, veľa vydrží, ale je aj veľmi krehk. Skoro kaĸd jej lanok môže byť poškoden zlým dranm tela alebo vekom či úrazom a môže zapríčiniť neprjemn bolesti, mravenčenie v končatinách aĸ ochrnutie. Nie som lekár a ani nechcem popisovať tie stavy, ktoré patria do rúk lekárov alebo chirurgov (keĸ i tu, vo väčšine prípadov, býva aktívny pohyb, teda pravideln cvchenie, pomocou pri návrate do beĸného života.

Kaĸd z nás, skôr či neskôr, pocíti, čo je to bolesť chrbta. T sa zvykne opkovať a my sa jej bojme. Navštevujeme lekárov, konzumujeme siln lieky proti bolesti. Úlohou lekára je síce vylieit pacienta, zmierniť bolesť, ale úlohou pacienta je, aby sa svojim spôsobom života vyvaroval príčin vzniku bolesti. A toto si my často nechceme uvedomiť.

Kedysi som uila na ZŠ a sdruĸka riaditeľka – matematikrka – telesn vychovu neuznvala a ani na sebe nepraktizovala. Kaĸd rok skruten a skriven od bolesti navštevovala lieebn stav, kde ju pravidelným cvchenm a inými terapiami postavili na nohy. Prečo by potom doma cvčila, keĸ ju ni nebolelo? A bolesti sa znovu ohlásili po kratšom čase a boli intenzívnejšie. A pritom stačilo len prekonať pohodlnosť a pokračovať v cvчениach, ktoré ju naučili na lieen.

ZDRAV CHRBAT JE DLEĸIT

Aby chrbtica všetky svoje funkcie zvládla, bola siln, pevn, ohybn a vytvárala bezpen kanál pre miechu a nervy, musia byť všetky jej časti (podrobnejšie boli popísan v predchádzajúcom isle Figry) – kosti, kĺby, platničky, vzy, nervy a svaly – pracovať v súlade.



Stručne si môžeme zopakovať, že chrbtica je:

- vzjomne pospájanie 24 stavcov – 7 krčných, 12 hrudných, 5 driekových (a 5 zrastených krízových a 4-5 zrastených kostrovch) do pevného ale pruĸnho pohyblivého stĺpca
- tvorí nosn a oporn os tela, podopiera hlavu (6-9 kg)
- chráni miechu
- chráni dlšie dleĸit orgány pred poškodenm
 -  spolu s rebrami tvorí hrudn kš, ktorý chráni plca a srdce
 -  krzov koš spolu s dvomi bedrovmi košmi tvorí panvu – t ochraňuje pohlavn orgány a moov mechúr

Keĸ sa na chrbticu pozrieme z boku, má tvar písmena S. V hrudnej a krízovej oblasti je zakrivenie dozadu – tzv. **kyfóza**, v krčnej a driekovej oblasti je zakrivenie dopredu – tzv. **lordza**. Najpohyblivejšia je krn a driekov chrbtica, najmenej pohybliv je hrudn chrbtica. Jej pohyb je obmedzen práve rebrami.

Zakrivenie spôsobuje lepšiu pružnosť a chrbtica je tým odolnejšia voči poškodeniu. I tak na nej však existuje miesto, ktoré je mimoriadne preťažené hroziaca mu viaceré možnosti poškodenia. Nachádza sa v oblasti prechodu posledného pohyblivého driekového stavca a prvého nepohyblivého stavca krížovej kosti. Celá horná časť tela tu pôsobí svojou váhou na plochu veľkosti päťkoruny. Tu často vznikajú degeneratívne zmeny práve preto, že je to najpohyblivejšie a najzaťaženejšie miesto.

PRÍČINY BOLESTI CHRBTI

Pri vzpriamenom držaní tela podlieha chrbtica väčšiemu zaťaženiu ako u 4-nohých zvierat. Ochorenie medzistavcovej platničky (vankúšika medzi dvomi stavcami) je daňou za vzpriamené držanie tela. V jednej múdrej knižke som sa dočítala, že hlavnou príčinou degenerácie platničky – jej predčasného starnutia – je jej zlá výživa. Po narodení je výborne prekrvovaná, postupným vzpriamovaním sú cievy stláčané a vyživovanie sa zhoršuje. Po 30-tom roku života nedostatok pohybu, násilné držanie tela v neprirodzenej polohe obmedzuje látkovú premenu v platničke. Pri každodennej práci sa stanú obdobia tlaku na medzistavcovú platničku dlhšie než obdobia odpočinku. Minule sme spomenuli, že práve nočný odpočinok má pre platničku veľký význam. Umožní jej vstrebať tekutinu a človek má ráno opäť svoju pôvodnú výšku.

Bolo vypočítané, že v ľahu na chrbte je tlak vo vnútri platničky v driekovej časti 25 kg

- v ľahu na boku 75 kg
- pri státi 80-100 kg
- pri zdvíhaní a prenášaní predmetov 225 kg
- dlhotrvajúce sedenie je horšie ako státie 150-175 kg (koľko sedia naše deti v škole a potom doma za počítačom alebo pri telke?)

Z predchádzajúcich údajov vyplýva, že najbežnejšou príčinou chronických bolestí chrbta dnešnej populácie je práve nesprávne držanie tela. Je prirodzeným dôsledkom polohy, pri ktorej dochádza k dlhodobému zaťaženiu jedného zo svalov alebo jednej svalovej skupiny.

Čo bolí ľudí so sedavým zamestnaním, keď sedia niekoľko hodín zhrbení s hlavou naklonenou vpred? Ešte k tomu pridajú vytočenie hlavy do jednej strany. Z jednostranného zaťaženia svalov hornej časti chrbta tuhne šija. Plecia sú nadvihnuté, čím je ešte viac zaťažený lichobežníkový sval. Objavia sa bolesti šije, pliec, oblasti medzi lopatkami, hlavy. Pri guľatom chrbte dlhodobo zaťažujeme platničky, tvoria sa drobné bloky. Väčšinou sú to ľudia, ktorí nevyužívajú pohyb ako prevenciu, buď z neznalosti problematiky alebo z pohodlnosti. Ako protipohyb urobia často prudké vystretie pritiahnutých lopatiek k sebe, zaklonia hlavu, zrazu niečo pukne a medzi lopatkami alebo v krčnej chrbtici vystrelí prudká bolesť. Telo sa začne brániť, stiahne sval – ten stuhne, ale práve v tej polohe, ktorá ešte viac stláča postihnuté miesto na chrbtici. To poznám z vlastnej skúsenosti. Tu už pomôže len lekár, utišujúce lieky, kľud. Ale keď sa bolesť vytratí, treba začať cvičiť. A to nepopisujem ochabnuté pľúca stlačené guľatým chrbtom, zvýšenú záťaž na prácu srdiečka v stiesnenom prostredí a tým nedokysličeného organizmu, skrútené prsné svaly, ochabnuté ovisnuté brušné svalstvo a v brušnej dutine uvoľnené vnútorné orgány ... A ešte k tomu cigareta ... Ruku na srdce, koľkých z vás sa to týka?

OBMEDZENIE NESPRÁVNEHO DRŽANIA TELA

Existuje vrodené a získané držanie tela, ktoré zapríčiňuje už spomínané problémy. Zistilo sa, že práve deti v školskom veku majú nesprávne držanie, čo časom vedie k predčasnému opotrebovaniu. Medzistavcová platnička býva z jednej strany viac stláčaná (ako keď tlačíte do vankúša len na jednej strane – je tvrdý, uležaný), tým menej vyživovaná, vznikajú na nej trhlinky. Preto je nevyhnutné urobiť čo najviac preto, aby sa medzistavcové platničky vracali do polohy našuchoreného vankúša a boli čo najmenej jednostranne zaťažované.

Ja som sa naučila neustále meniť polohy. Pred chvíľou som visela na rebrinách, ktoré máme v predsieni, keď nie sú rebriny, stačí sa zavesiť i na dvere. Naťahujeme si krčné svalstvo nie zaklonením dozadu ale úklonom doprava, doľava a dopredu, pričom viem, že nesmiem mať plecia zdvihnuté hore, ale ich tlačím nadol (nie dozadu), ako keby som chcela rukami dočiahnuť na zem. Neustále hýbem prstami na nohách, často krúžim členkami a keď ma bolí zadok, nadvihnem sa na rukách, a tak uvoľním tlak na kríže. Úklony trupu vpravo a vľavo so vzpaženou opačnou rukou, pozor, nie záklony, lebo tie zatláčajú na už spomínaný kritický driekový stavec. Hrudnú časť chrbtice natiahneme vzpažením (dvihnutím) oboch paží, pričom si držíme navzájom prsty oboch rúk. Treba sa trochu poprechádzať, ponatáhovať stuhnutý chrbát. Aj pri sedení je potrebné držať sa čo najviac vzpriamene. Veľmi mám rada tzv. „mačací chrbát“, kedy vo vzpore kľáčmo na zemi postupne chrbát prehne, pričom hlavu mierne zakloníme, potom zhrbíme a bradu pritiahneme k hrudi ako mačičky.

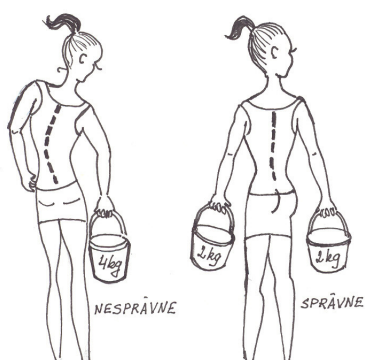


Stolička má mať sedáciu časť v takej výške, aby pri sedení boli obe chodidlá na zemi a stehná s lýtkami zvierali pravý uhol. **Sedadlo** má byť také veľké, aby na ňom sedeli obe stehná. **Trup** má byť kolmo na stehná, drieková časť chrbtice podopretá vhodne tvarovaným operadlom (nesmie tlačiť). Je dobré podložiť si pod **zadok** nafukovacie koleso alebo vankúšik vyplnený polystyrénovými guľôčkami alebo želatínou a tak odľahčiť tlak na dolnú časť chrbta, čo nás núti vystrieť sa. Netlačiť hlavu dopredu a nerobiť nečakané prudké pohyby. A hýbať sa. **Stôl** nemá byť ani vysoký ani nízky, **predlaktia** by mali byť rovnobežné s podlahou.

A čo vysoké topánky? Žena je vyššia, štíhlejšia, má dlhšie nohy. Ale?! Achilovky, lýtkové svaly a zadná časť stehien – hamstringy sú skrátané. Vytrčený zadok je sexy, ale toto všetko zapríčiňuje extrémne prehnutie (lordózu) driekovej chrbtice a môžu začať bolieť kríže. Nie som proti vysokým topánkam, ale netreba ich nosiť príliš často, lebo chrbát nám to časom pripomenie.

Domáce práce by sme mali robiť tiež s vystretým chrbtom, nepreťažovať platničky tzv. batohom na chrbte (guľatý chrbát), nerobiť hlboké predklony, radšej si pomôcť pokrčením kolien. To platí aj pri vysávaní. Ja keď varím, si napríklad rada opieram čelo o kuchynskú linku a na vysávanie používam manžela, ten to robí správne. Na nákupy

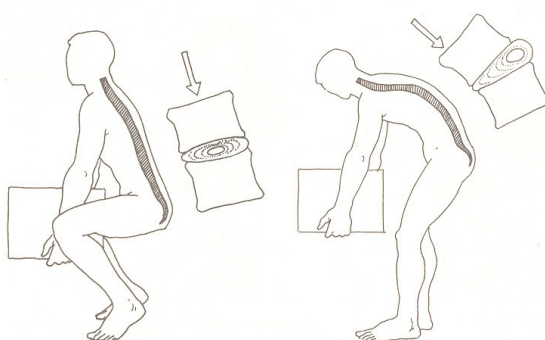




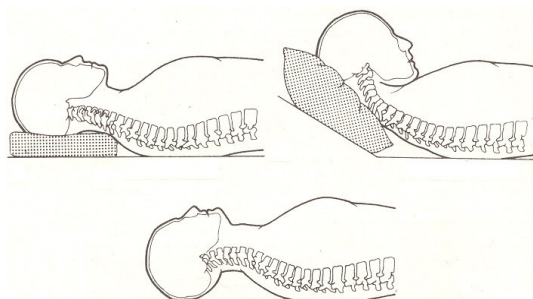
si nikdy neberiem jednu veľkú tašku ale dve menšie a rovnomerne si v nich rozložím nákup (hoci aj tu, ak je to len trochu možné, uprednostňujem manžela). Prekrásne držanie tela majú ženy, ktoré sú zvyknuté nosiť na hlave nádoby s vodou, alebo iné predmety. Nosenie nákupu v jednej ruke (alebo školskej tašky u detí) môže zapríčiniť vznik tzv. skoliózy – vykrivenie chrbtice do strany, čo tiež môže zapríčiniť nepríjemné bolesti.

DVÍHANIE ŤAŽKÝCH PREDMETOV

Mám priateľa, ktorý je práve kvôli dvíhaniu ťažkých bremien po dvoch operáciách chrbtice na invalidnom dôchodku. Chodil si privyrábať na stavby, precenil svoje schopnosti a skončil v nemocnici. Bohužiaľ ani operácia všetko nevyrieši. Preto, keď dvíhate ťažké predmety, robte to s rovným a spevneným chrbtom, a keď ich nosíte, neprehýbajte sa v krížoch dozadu, opäť je ohrozené kritické miesto.



SPÁNOK má blahodárne účinky na celý organizmus a napriek tomu sa stane, že nás ráno po prebudení bolí krk. Zabúdame, že aj v noci by mala byť chrbtica v čo najprirodzenejšej polohe. Možno máme malý, alebo naopak vysoký vankúš a krk je v oboch prípadoch vytočený. A trvá niekoľko dní, než sa kľbovité skrútenie (spazmus) uvoľní. Ráno nikdy neskáčte prudko z postele. Berte si príklad od zvieratiek, ktoré nie sú deformované zlými návykmi. Ponaťahujte sa, povytáčajte ako mačička, kým ešte ležíte, až potom si sadnite a postavte sa.



AKO SME NA TOM U NÁS

Prekvapuje ma nedostatok vedomostí našich ľudí o vlastnom tele, funkciách jeho orgánov. Telo berieme ako samozrejmosť, ktorá nám musí slúžiť. Ale čo robíme my preto, aby fungovalo ako má? Stravujeme sa nezdravo, poniektorí málo, iní zas priveľa, veľa sedíme – v práci, v aute, v škole, pri telke, počítači, všade okolo nás je znečistené ovzdušie a samý stres. Zabudla som niečo? Aha, aktívny pohyb! Ten dnes nie je „in“. Na základných školách sú deti živé a majú chuť cvičiť, ale v praxi sa bežne stáva, že namiesto hodín telesnej výchovy sedia z rôznych dôvodov (a niekedy aj za trest) v triede. Zdravotne dôležitý pohyb nahrádza pasívne sedenie so spomínanými účinkami na chrbticu. Takto vedené deti stratia prirodzený kladný vzťah k pohybu a neskôr, v puberte už ich treba do cvičenia nútiť.

Podaktorí predstavitelia vysokých škôl sa dokonca dožadujú zrušenia povinnej TV, údajne podľa požiadaviek EU (pričom to vôbec nie je pravda). Ja na to môžem len skonštatovať, že TV na vysokých školách je jedna z mála vymožeností, ktoré môžu naše školy poskytnúť mladým ľuďom v rámci zdravotnej prevencie. Dnešná mladá generácia je už natoľko postihnutá nezáujmom o pohyb, že len malá časť z nich rozmýšľa o tom, čo ich čaká, ak sa nebudú hýbať. A je smutné, keď pekní, mladí ľudia majú problémy, ako tí o desiatky rokov starší.

ZÁVER

Prebrali sme si určité možnosti, ako obmedziť nesprávne držanie tela. Keď k tomu pridáme spevnenie svalov trupu pravidelným cvičením, spevníme väzy okolo chrbtice, zlepšime jej pohyblivosť, uberieme z hmotnosti to niečo navyše, čo tam pohodlným životom pribúda, a pridáme aj trochu psychickej pohody. To je ten správny recept, ako zabrániť bolestiam alebo ich zmierniť. Na sebe to mám vyskúšane, ide to. Už som zaskočila niekoľko lekárov, že ten môj „poznačený“ chrbát práve vďaka aktívnemu pohybu poslúcha.