magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 3. 6. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Nikdy nepodceňujte bolesti zad

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nikdy-nepodcenujte-bolesti-zad__s10011x10374.html

Až 90 % dospělé populace má během svého života zkušenost s bolestmi zad, z toho polovina trpí bolestmi zad minimálně jednou ročně. Podle studií bohužel už také 12 % dospívajících trpí bolestmi zad. Bolest zad patří mezi jednu z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti. Jak můžeme těmto potížím předcházet?

Zdroj: Bolesti zad ze Shutterstock

Zatočte se stresem, je to nejčastější příčina bolesti

Ač se to nezdá, stres a psychické vypětí je jednou z nejčastějších příčin bolestí

zad. Nejhlubší vrstvy svalů páteře jsou totiž ovlivněny limbickým systémem, který odpovídá za naše emoce. **Jakýkoliv negativní prožitek může zhoršit funkci těchto svalů a následně vést ke vzniku bolestí v oblasti zad.**

Dýchání je úzce spjato s našimi emocemi

Ve vypjatých situacích zapojujeme více pomocné dýchací svaly v oblasti šíje, což může mít za následek přetížení této oblasti. **Naší obranou proti stresu jsou gesta, kdy zatneme zuby, předsuneme hlavu a nakrčíme ramena k uším, celkově zvýšíme svalové napětí, a právě to může vést k přetížení některých oblasti a následně třeba až k bolestem hlavy nebo dokonce zubů.**

Psychosomatické bolesti zad se také vyskytují tehdy, když psychická zátěž zůstává delší dobu nevyřešena nebo se nemůže otevřeně vyjádřit.

Posilujte střed těla - hluboký stabilizační systém (core)

Věnujte svou pozornost a energii svalům hlubokého stabilizačního systému

páteře, neboli core. **Tyto svaly se podílejí na udržení vzpřímeného trupu vůči gravitační síle a to během všech aktivit - při chůzi, běhu, stoji a sedu. Jejich funkcí je přesné postavení hlavy, páteře a jejích kloubů a pánve vůči sobě.** Skupinu těchto svalů si můžete představit jako válec, zepředu ohraničený příčným svalem břišním, zezadu krátkými svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, ze shora bránicí a zespodu pánevním dnem. Jejich správná aktivace je nezbytná během všech každodenních aktivit. Svaly by se v ideálním případě měly aktivovat automaticky, a tak chránit páteř proti nepřiměřené zátěži. **Pokud dojde k poruše souhry těchto svalů, dojde ke svalové nerovnováze a následně k potížím jako jsou bolesti zad, výhřezy meziobratlových plotének nebo blokády jednotlivých úseků páteře.** Pokud svaly nepracují správně, přebírají jejich činnost svaly povrchové, tím však ještě více ztrácí funkčnost hluboké svaly a vzniká tak začarovaný kruh.

Udržujte optimální hmotnost

Zvýšená tělesná hmotnost nadměrně zatěžuje svaly a páteř. **Často navíc bývají u osob s nadváhou či obezitou povoleny břišní svaly, což opět vede ke špatné stabilizaci páteře, nerovnoměrnému rozložení sil a tím pádem k vadnému držení těla a bolestem zad.** K snížení váhy vám pomůže opět pohyb, samozřejmě v kombinaci s vyváženým jídelníčkem.

Pravidelně se hýbejte: pohyb má nezastupitelný význam v našem životě

Je řízený jednak nervovými centry v míše a mozkovým kmenem, složitější pohyby pak v korovými a podkorovými strukturami mozku. Pohybové chování je dáno částečně geneticky, je tedy zakódováno v naší dědičné informaci, ale je také ovlivněno prostředím, ve kterém vyrůstáme.

Fyzickou aktivitou je tělo stimulováno k rychlejšímu metabolismu, tedy látkové výměně, odstraňování toxických látek z těla, zlepšení srdeční činnosti, zvýšení kapacity plic a celkově k zlepšení fyzické kondice. Nedostatek pohybu způsobuje změny, které se projevují primárně úbytkem svalové hmoty, zkracováním svalů nebo dokonce přeměnou svalové tkáně ve vazivo. To vše může vést ke svalovým dysbalancím a bolestem zad. Absence pohybu způsobuje také změny v kostní tkáni, osteoporózu nebo osteopenii, tedy jejich řídnutí a tím pádem větší náchylnost ke zlomeninám. Snížená fyzická aktivita spolu s dlouhodobým trávením času ve statických pozicích v práci, autě nebo před monitorem vede ke špatnému držení těla a všem výše zmíněným důsledkům tohoto stavu.

Pozor na diastázu, zvláště v těhotenství

V těhotenství dochází k roztahování břišních svalů a ke změně rozložení orgánu v pánvi a břiše. U mnoho žen se před a po porodu objeví diastáza (rozdvojení) přímého svalu břišního. **Přímý břišní sval má svou pravou a levou část, které jsou navzájem spojené vazivem, tato oblast se nazývá linea alba. Diastáza znamená, že se sval rozpojil a zanechal oblast spoje slabou.**

To může být nebezpečné nejen proto, že tato oblast je ohrožená kýlou, ale také je páteř bývá nestabilní, protože jsou oslabeny hluboké břišní svaly. **Dochází totiž k narušení celého stabilizačního systému páteře. Důsledkem jsou mimojiné bolesti zad.** Chybou by bylo začít posilovat přímé břišní svaly, rozestup by se ještě zvětšoval. Doporučuje se tedy začít s posílením středu těla, tzv. core. Diastáza, neboli rozestup přímých břišních svalů, se ale může vyskytnout i u dětí, mužů nebo u žen, které nikdy nerodily.

Nikdy nepodceňujte bolesti zad

Zvláště pokud jsou spojené s poruchami hybnosti a citlivosti končetin nebo s poruchou vyprazdňování, bolesti zad spojené s bolestmi břicha nebo bolesti zad spojené se zvýšenou teplotou. V takovém případě neodkládejte návštěvu

lékaře, aby vyšetřil příčinu vašich potíží.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz