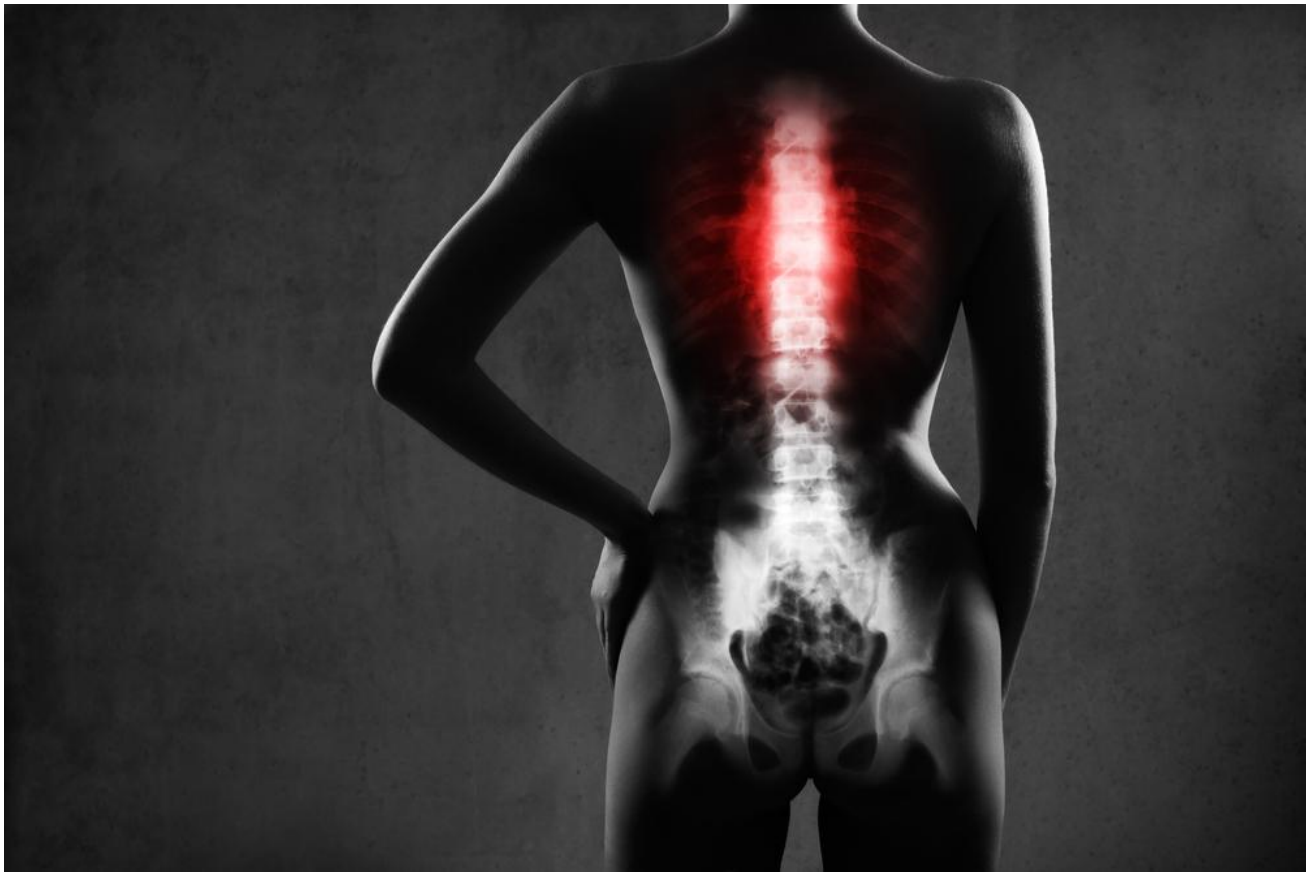
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 16. 10. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Zdravá páteř a silné kosti - to by chtěl každý. Jak si pomoci?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrava-pater-a-silne-kosti---to-by-chtel-kazdy.-Jak-si-pomoci__s10012x10657.html

Vhodný výběr stravy hraje důležitou roli pro správné fungování celého pohybového aparátu. Díky kvalitní stravě tělo dostává důležité vitamíny a minerály pro mineralizaci kostí a koubů: vápník, fosfor a hořčík. Dlouhodobý nedostatek těchto látek znamená zhoršení kvality, následně onemocnění. Kvalitní a vyvážený jídelníček pomáhá, aby dlouho nic nebolelo. Ovšem také s nutnou dávkou pohybu.



3 základní funkce: nosná, ochranná a

pohybová

Lidská páteř představuje vlastně zaoblený pilíř tvořený obratly, které jsou spojeny meziobratlovými ploténkami, funkcí i stavbou podobné meniskům v koleni. Páteř zajišťuje oporu pro naše tělo a některé její části slouží jako místa pro úpony svalů, které zajišťují pohyblivost končetin a hlavy. Páteřním kanálem, který je ohraničen obratlovými oblouky a obratlovými těly, prochází. Uprostřed obratlových oblouků je páteřní kanál, kudy až přibližně k druhému bedernímu obratli probíhá mícha. Jednotlivé obratle jsou spojeny klouby, vazy a meziobratlovými ploténkami.

- Krční páteř má celkem **7** obratlů, první se nazývá atlas – nosič a spojuje páteř s lebkou.
- Hrudní páteř má **12** obratlů, její pohyblivost částečně omezují žebra, která jsou s hrudními obratli spojena.
- Bederní páteř je složena z **5** obratlů a nese největší hmotnost těla.
- Oblast křížové kosti tvoří **5** srostlých křížových obratlů a **3 až 4** jsou obratle kostrční.

Jak strava pomáhá?

- poskytuje sacharidy, vitamíny a minerály
- zabraňuje hromadění kyseliny močové v kloubech (předchází zánětům a poškození)
- zpomaluje artrózu
- chrání před osteoporózou

Které potraviny jsou vhodné pro zdravou páteř?

- prevence osteoporózy (mléko, sója, tofu, hlávkové zelí, listovou zeleninu, vitamín D, ...)
- prevence artrózy (vápník, luštěniny, celozrnné potraviny, melasu ...)
- prevence revmatoidní artritidy (ovoce, sója, ořechy, rybí tuk, kyselé zelí, ...)
- křivice a měknutí kostí (vitamín D, vápník, pomeranče, mandle, hlávkové zelí, ...)

Vztah páteře k ostatním měkkým orgánům

Náš organismus funguje jako celek, člověk je jakási propojená nádoba a to platí pro všechny jeho části, jak na úrovni psychiky, tak na úrovni fyzického stavu. Pokud například naše ledviny nefungují správně, reflexní cestou se tato porucha projeví také na úrovni tělesné. **Každý orgán má svůj typický vzorec v pohybovém systému**, tzv. viscerální vzorec, jehož znalost nám pomáhá rozlišit, zda se jedná o poruchu orgánu jako takového, nebo jde jen o bolestivé dráždění vycházející z pohybového aparátu, které pouze napodobuje bolest či poruchu orgánu.

Co páteř ohrožuje?

- **Degenerativní změny**

Na páteři se vyskytují spolu s věkem a na RTG snímcích bývají patrné už od 30. roku života. **Jde o přirozený proces opotřebování páteře**, ale pozor, opotřebování neznamená bolest. Je naprosto běžné, že člověk s výraznými degenerativními změnami netrpí žádnou bolestí, a naopak jedinci s minimálními změnami mají bolesti velmi značné.

- **Výhřez meziobratlové ploténky**

Totéž lze říci i o vztahu mezi bolestmi zad a **výhřezem meziobratlové ploténky**, který zobrazuje nejčastěji pomocí magnetické rezonance. Výhřezem myslíme vyklenutí jádra ploténky, to pak způsobuje útlak míšních kořenů a tzv. kořenový syndrom. **Nejčastěji vzniká v bederní páteři, méně často v páteři krční.** Výhřez meziobratlové ploténky se obvykle projevuje bolestí zad v oblasti postižené ploténky, další projevy se odvíjejí právě od útlaku míšních kořenů. Objevuje se bolesti končetin, poruchy citlivosti končetin a oslabení svalů. Všechny tyto projevy bývají obvykle jednostranné a většinou pouze na horní nebo dolní končetině. Pokud dojde k útlaku v oblasti křížových míšních kořenů, mohou se objevit obtíže také v oblasti konečníku, pohlavních orgánů a močového měchýře a také k poruše svěračů. Máte-li takovéto obtíže, vyhledejte co nejdříve lékaře.

- **Osteoporóza neboli řídnutí kostí**

Zvláště ženy nad čtyřicet jsou ohroženy osteoporózou neboli postupným řídnutím kosti, které se projevuje jejich odvápněním. **Osteoporóza je onemocnění látkové výměny kostní tkáně, které má za následek ubývání množství kostní hmoty a celkové snížení kvality kostí.** Postižené kosti se stávají málo odolné vůči mechanickým vlivům a klesá jejich pružnost a pevnost, což s sebou přináší zvýšené nebezpečí zlomenin.

- **Poranění páteře tvoří asi 3 % všech úrazů**

Asi třetina těchto poranění je spojena i s poraněním míchy a nervových kořenů, pak záleží na tom, v jaké úrovni je mícha zraněna. Může být poškozena částečně, nebo úplně. Podle toho také dochází k různým neurologickým projevům, omezení hybnosti a citlivosti pacienta. Nejčastěji tato poranění vznikají při dopravních nehodách, pracovních a sportovních úrazech.

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