



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 14. 9. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Bolestem páteře je možné dát vale. Fyzioterapie může pomoci

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bolestem-patere-je-mozne-dat-vale.-Fyzioterapie-muze-pomoci__s10012x10590.html

Pokud jste se nikdy nesetkali s bolestí zad, patříte mezi tu šťastnější pětinu populace. Zbylé čtyři pětiny se minimálně jednou v životě se bolestmi zad potýkali nebo potýkají. Věděli jste, že pouze přibližně 25% bolestí zad je způsobeno onemocněním páteře? Zbylé tři čtvrtiny jsou následkem špatných pohybových návyků, ať už při práci nebo v každodenním životě.



Mezi nejčastější příčiny bolestí zad patří:

- chybné držení těla

- jednostranná zátěž
- sedavé zaměstnání
- stres
- obezita
- nedostatečná nebo naopak nadměrná aktivita
- degenerativní změny na páteři
- úrazy a poúrazové stravy
- druhotné příčiny (přenesené bolesti např. z vnitřních orgánů)

Nejvhodnějším řešením při potížích je vyhledat fyzioterapeuta, který dokáže zmírnit akutní bolest, ale především vás naučí a poradí jak cvičit a čemu se vyvarovat, aby nedocházelo k recidivám. Existuje nespočet metod, které váš terapeut může použít, záleží na jeho zkušenostech a absolvovaných kurzech. **V praxi se většinou různé metodiky kombinují a prolínají tak, aby terapie byla pro klienta co nejpřínosnější.** Zde jsou některé nejčastěji používané metody.

Metody zmírňující a odstraňující bolesti páteře

- DNS - Dynamická neuromuskulární stabilizace

Dynamická neuromuskulární stabilizace dle prof. Pavel Koláře, využívá poznatky vývojové kineziologie, popsané především prof. Vojtou, pro

diagnostiku a terapii funkčních poruch pohybového systému. DNS pracuje s pohybovými stereotypy, jak těmi správnými, tak s těmi nekvalitními, které vznikají v průběhu našeho života a snaží se tyto špatné stereotypy přeprogramovat v naší centrální nervové soustavě a přes principy vývojové kineziologie optimalizovat naše pohybové chování.

- McKenzie koncept

Jedná se o mezinárodně uznávanou **metodu vyšetření a léčby bolesti páteře a periferních kloubů**, kterou vynalezl fyzioterapeut Robin McKenzie. Založil koncept, který nazval mechanická diagnostika a terapie (MDT). **MDT je založena na filosofii vzdělání pacienta a jeho aktivního přístupu k terapii.** Klíčovým momentem je zde vstupní vyšetření, na jehož základě je stanoven odpovídající léčebný plán. U některých příčin bolestí zad dokáže tato metoda velmi rychle a efektivně ulevit od potíží. MDT odborníci dokáží velmi rychle rozpoznat, zda bude právě metoda pro daného pacienta efektivní.

- Měkké a mobilizační techniky

Patří mezi prostředky manuální medicíny. Mobilizační techniky páteře a kloubů jsou nejpoužívanější techniky při léčbě funkčních poruch pohybového aparátu. **Tato metoda je velmi přínosná v případě, že je třeba obnovit pohyblivost měkkých tkání, odstranit blokády kloubů nebo obnovit**

tzv. kloubní hru. Pokud přijdete k fyzioterapeutovi s bolestmi hlavy, nedivte se, až začne pracovat například s vašimi nohama. Jak pravil nestor české manuální medicíny prof. Lewit: „**Kdo léčí bolest tam, kde ji pacient cítí, je navždy ztracen...**“ .

- Metoda dle Ludmily Mojžíšové

Metoda byla původně vypracovaná pro diagnostiku a léčbu pohybových obtíží a rehabilitaci pacientů s bolestmi zad, dnes je využívána především u funkční ženské neplodnosti. **Je založena na odstranění svalového napětí a vyrovnání svalové nerovnováhy.** Součástí techniky jsou mobilizace žeber, páteře a kostrče.

- SM systém

Jde o sestavy cviků dle dr. Smíška, které pomáhají **správně aktivovat spirální svalové řetězce** a tím umožňují protahovat páteř směrem vzhůru, což zajistí meziobratlovým ploténkám dostatečný prostor pro léčbu a regeneraci.

- Fyzikální terapie

Využívá účinků magnetického pole, ultrazvukového vlnění, elektrických proudů a impulzů, světelných paprsků, tepla nebo vody. Tyto procedury vyvolávají

pozitivní biologické změny v tkáních a tím pomáhají v léčbě řady onemocnění.

Magnetoterapie příznivě působí při degenerativních a zánětlivých onemocněních pohybového systému. Používá se zejména u poúrazových stavů, degenerativních a zánětlivých onemocnění pohybového aparátu..

Elektroterapie je aplikace elektrických proudů či impulsů a využívá se např. při bolestech kloubů, svalů, snížené svalové síle nebo parézách.

Ultrazvuk využívá mechanického vlnění, čímž dojde k výraznému prokrvení hluboko ve tkáních. Lze s ním zmírnit potíže např. při bolestech šlach způsobené přetížením, jako je např. tenisový loket nebo patní ostruha.

Copyright © 2023

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