



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 25. 3. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Závrať zná každý. Co ji způsobuje a jaké jsou možnosti léčby?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zavrat-zna-kazdy.-Co-ji-zpusobuje-a-jake-jsou-moznosti-lecby__s10012x19126.html

Zamotání hlavy při prudkém vstávání z postele nebo při pohledu z výšky asi zažil každý z nás. Pokud se vám však hlava motá i při chůzi nebo v klidu na pevné zemi, pravděpodobně trpíte závratí.



Co je závrať?

Vertigo neboli závrať je zjednodušeně iluze pohybu vlastního těla nebo okolí a pocit ztráty rovnováhy. Objevuje se tehdy, když náš mozek nemá jasno ●

orientaci a poloze těla v prostoru. Lidé, kteří závratí trpí, mají potíže v běžném životě, mnozí jsou vyřazení z pracovního procesu a u některých se může projevit i úzkost nebo deprese. Závrať je však pouze **příznakem onemocnění**, ne samostatná nemoc.

Jak držíme rovnováhu?

Hlavním koordinátorem rovnováhy je mozkový kmen. Ten zpracovává informace z očí, šije, svalů, kloubů a vestibulárního systému vnitřního ucha. Informace přenášené odtud jsou **nezbytné pro udržení rovnováhy** a určení polohy těla vůči okolnímu prostředí.

Rovnovážné ústrojí vnitřního ucha se skládá ze tří polokruhovitých kanálků a dvou váčků. Jednotlivé polokruhovité kanálky jsou na sebe kolmé. Uvnitř těchto kanálků jsou umístěné **receptorové buňky** zaznamenávající pohyby hlavy a impulzy odtud putují do mozku.

- Na zajištění rovnováhy těla se významně podílí také mozeček. Mozek pak dodává informace, jak upravit polohu těla a **dosáhnout stability**.

Co způsobuje závrať?



Může být způsobena poruchou v samostatném rovnovážném ústrojí, potom mluvíme o klasickém vertigu. Podle místa původní poruchy rozlišujeme **závratě periferní a centrální**. Periferní závrať je způsobena poruchou na úrovni vnitřního ucha a nervu odvádějícího

informace do mozku. Může ji způsobit například zánět, cévní onemocnění nebo Meniérova choroba. Periferní závrať se dá poměrně **dobře diagnostikovat a léčit**.

Centrální závrať je způsobena postižením **přímo v mozku** a její příčinou může být migréna, roztroušená skleróza, cévní abnormalita v mozku nebo nádor.

Kdy se také může zamotat hlava?

Poměrně častou příčinou závratí je degenerativní onemocnění krční páteře, které sekundárně způsobuje **zhoršené prokrvení mozkové tkáně**. Mnohem častěji jsou však příčinou tzv. funkční poruchy páteře působící stejné obtíže. Závratě se objevují také v souvislosti s příliš nízkým, příliš vysokým nebo kolísavým [krevním tlakem](#). Zároveň mohou být také příznakem některých závažných onemocnění jako je **cukrovka, anémie nebo krvácení do mozku**.

- Vertigo se může vyskytovat i jako vedlejší účinek jakéhokoli léku. A zapomenout nemůžeme ani na psychogenní původ motání hlavy, který je také častý.

S přibývajícím věkem se hlava může motat častěji

Jak stárneme, stárnou i naše smysly, zhoršuje se náš zrak a sluch a platí to i pro rovnováhu. S vzrůstajícím věkem klesá počet nervových zakončení a snižuje se objem průtoku krve do vnitřního ucha. To znamená, že do mozku je **vysíláno méně signálů** a právě to může vést k vážným problémům s rovnováhou. U starých lidí bývá příčinou závratě také porucha prokrvení

mozku, způsobená kornatěním tepen.

Co když se motá hlava během tréninku?



Nejvíce pravděpodobným viníkem závratí při cvičení bývá **dehydratace**. Pokud se motáte pokaždé během fyzické aktivity, zaměřte se na doplnění tekutin. Závrať v posilovně nebo při venkovním sportování totiž může vést k pádu a následnému zranění. Další

příčinou motání hlavy, může být **hyperventilace**, což je zrychlené dýchání, které nastává při intenzivním cvičení, kdy rychle a intenzivně vydechujeme a nedostatečně se nadechujeme. Hyperventilace způsobuje pokles hladiny oxidu uhličitého v krvi, což má za následek právě závratě.

Jak se závratě léčí?

Základem úspěšné léčby je především **odhalení příčiny potíží**. Léčba poruchy rovnováhy probíhá pomocí léků, psychoterapie nebo pomocí vestibulární rehabilitace, případně klasické fyzioterapie.

Copyright © 2025

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