



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 8. 8. 2022 | Mgr. Martina Karasová

# Houser, ústřel neboli lumbago přichází většinou rychle a nečekaně

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Houser,-ustrel-neboli-lumbago-prichazi-vetsinou-rychle-a-necekane\\_\\_s10012x20353.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/Houser,-ustrel-neboli-lumbago-prichazi-vetsinou-rychle-a-necekane__s10012x20353.html)

Často stačí jeden špatný pohyb a je tu! Pokud už jste měli „čest“ se s lumbagem seznámit osobně, zajisté souhlasíte, že se jedná o hodně nepříjemnou záležitost, která vás na určitou dobu vyřadí z normálního provozu.



Jisté je jedno, lumbago (lidově také houser či ústřel) dokáže pořádně potrápít. A často nastupuje náhle a bez varování.

# Jaké jsou příčiny vzniku lumbaga?

Příčinou ústřelu je většinou:

- špatný pohyb,
- zvednutí těžkého břemene nebo
- delší setrvávání v nevhodné pozici.

Ty vedou k podráždění míchy a míšních nervů s následným stažením svalů v blízkosti páteře.

## Bolest zad omezující pohyb

Riziko vzniku lumbaga je vyšší u jedinců pokročilejšího věku, u nichž probíhají degenerativní procesy páteře a okolních svalových a vazivových struktur, nicméně ústřel mohou způsobit i některé vážnější stavy, jako je například výhřez meziobratlové ploténky v bederní oblasti.



Lumbago se nejčastěji projevuje **bolestí zad, která je lokalizována do oblasti bederní páteře.** Dochází k bolestivému stažení až křečím svalů při páteři, které se zhoršuje **při pohybu, jenž je kvůli tomu značně omezen.**

Člověk s akutním lumbagem bývá často jakoby ukloněn k jedné straně, protože napřímení je pro něj velmi bolestivé. Bolest v kříži může **vyzařovat do hýždí, zadní strany stehna, ale i do třísel.**

Pokud jsou příznaky lumbaga doprovázeny dalšími příznaky, jako je porucha citlivosti, hybnosti svalů nebo zhoršené či nemožné vyprazdňování, je nutné vyhledat lékařskou péči.

## **Co dělat, když vás chytne houser**

První pomocí je **v první řadě klid.** Nesnažit se bolest rozhýbat, nechat ji spíše

postupně odeznít a pak teprve zahájit pohybovou aktivitu. Tělo nám bolestí signalizuje, že jeho postižená část potřebuje klid na zotavenou, má vlastně ochranný charakter, proto je dobré to respektovat. Představte si, že jste si skřípli prst do dveří, také se ho nebudete snažit hned rozhýbat, ale dopřejete mu chvíli klidu. Vhodné je i bolavou část zad **prohřát nahřívacím polštářkem, dostatečně pít**, případně užít nějaké analgetikum.



Někdy je stav opravdu velmi bolestivý, takže někteří vyhledají lékařskou pomoc. Lékař po vyšetření a vyloučení ostatních příčin aplikuje **léky na bolest**. Většinou se jedná o léky ze skupiny nesteroidních antirevmatik. Někdy také indikuje **infuze**. Vhodná je i

návštěva fyzioterapeuta, ale často ani on v prvních dnech příliš nezmůže. Existují však **speciální techniky, které mohou bolestivý stav zmírnit a urychlit hojení**.

- Důležitá je také **prevence a pravidelný pohyb**, aby se riziko vzniku

lumbaga v budoucnu minimalizovalo.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: vlastní praxe autorky; [www.spineuniverse.com](http://www.spineuniverse.com) [www.stefajir.cz](http://www.stefajir.cz)**

[bolest bederní páteře](#) [bolest zad](#) [houser](#) [léky na bolest](#) [lumbago](#) [pravidelný pohyb](#) [ústřel](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)