



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



[O zdraví](#) 11. 5. 2023 | redakce Vím, co jím

# Závratě a motání hlavy: Funkční příčina i signalizace vážnějšího problému

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zavrata-a-motani-hlavy:-Funkcni-pricina-i-signalizace-vaznejsiho-problemu\\_\\_s10012x20563.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zavrata-a-motani-hlavy:-Funkcni-pricina-i-signalizace-vaznejsiho-problemu__s10012x20563.html)

Strach z výšek, nedůvěra v průhledné schody nebo lávky bez zábradlí - to jsou obavy, které mohou postihnout každého z nás. Avšak pokud tyto závratě narušují naši rovnováhu a omezují nás v běžných činnostech, je nezbytné s tím něco udělat.



Ptáte se, jak je možné, že se děti mohou neustále točit na kolotoči, zatímco některým z nás dospělých způsobuje závratě jen samotný pohled na to?

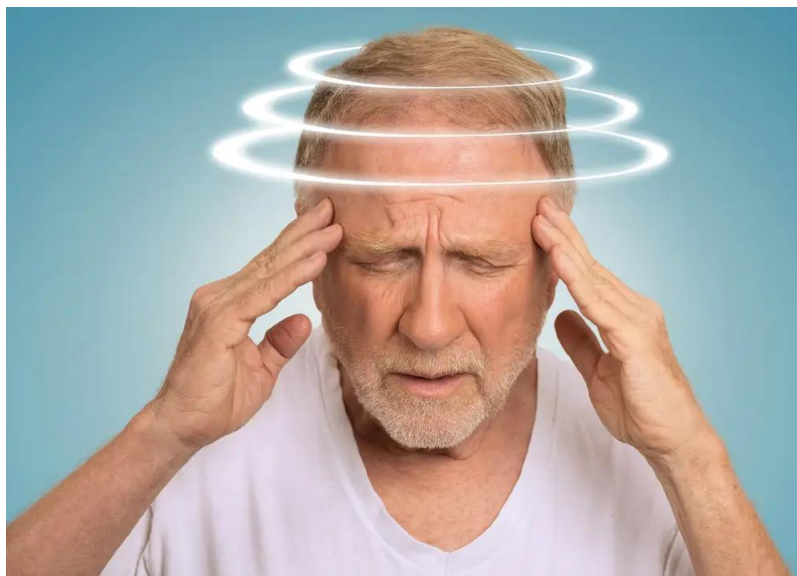
Hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky, Iva Bílková, vysvětluje: „K

*udržení rovnováhy nám nejvíc pomáhají tři systémy - zrakový, vestibulární (rovnovážné ústrojí ve středním uchu) a proprioceptivní (receptory v kůži, svalech a kloubech, které nás informují o pohybu a postavení těla). Funkci těchto systémů ovlivňuje fyziologické stárnutí, ale i možné kombinace onemocnění jako diabetes, poruchy štítné žlázy, výkyvy krevního tlaku a podobně. Závratě se většinou neobjevují jako samostatné onemocnění, ale primárně bývají symptomem nějaké další nemoci. A k těm je člověk s přibývajícím věkem náchylnější."*

## **Příčinou závratě může být nízký i vysoký tlak, záleží na věku**

[Závratě](#) jsou častým problémem v populaci. Mozek ztratí jistotu v orientaci, přehled o poloze těla v prostoru a s člověkem se náhle zatočí svět. Jinými slovy, **závratí, známou také jako vertigo, označujeme iluzi pohybu vlastního těla nebo předmětů kolem nás.** Získání přesného popisu obtíží od pacienta může být někdy obtížné, protože rovnováha je zajišťována pomocí více senzorů a jedná se o komplexní proces. Je důležité si uvědomit, že **vertigo samo o sobě není nemoc, ale může být příznakem nemoci.**

Jak uvádí fyzioterapeutka, u starých lidí bývá příčinou závratě **porucha prokrvování mozku způsobená kornatěním tepen**. Jinou příčinou závratě u těchto lidí může být při pohledu z výšky **zvápenatění zadní, spodní malé mozkové arterie** (tepny, cévy). **U mladých**



**lidí bývá nejčastější příčinou závratě nízký tlak krve, oproti tomu u starších pak příliš vysoký nebo kolísavý krevní tlak.**

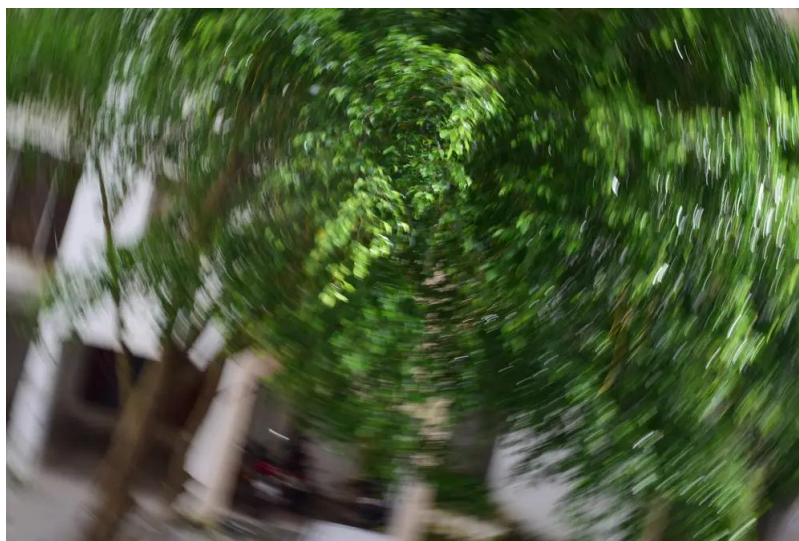
## **Krční páteř i nadměrný stres**

Závratě mohou být vyvolány také **různými poškozeními krční páteře**, jako je například [osteoporóza](#) obratlů nebo artróza kloubů páteře. Kromě toho se často vyskytují i **psychogenní závratě**, které souvisejí s úzkostmi, depresemi a nadměrným stresem. Jak popisuje Iva Bílková, nejdříve musí být rozpoznáno onemocnění, jehož průvodním jevem závrať je.

*„Například pocity motání podobné stavům v opilosti, které pacienti vnímají nejvíce při chůzi, mohou ukazovat na mozečkovou poruchu, extrapyramidová onemocnění (řízení rovnováhy mozem) či periferní neuropatie (poškození nervů v končetinách). Proto je velice důležité, aby pacient lékaři co nejpřesněji popsal své potíže – při kterých činnostech se závrať vyskytuje, jak se projevuje, jak dlouho trvá. Měření tlaku krve nebo EKG pomůže objasnit, zda jde o poruchy prokrvování, srdeční potíže nebo jiné.“*

## **Nejčastější je funkční příčina**

Až 80 procent případů závratí má funkční příčinu. Objevují se náhle, bez zjevného úrazu nebo poškození. Tyto závratě trvají jen krátce, obvykle několik sekund, nicméně omezí jedince v běžných aktivitách a snižují tak kvalitu jeho života.



*„Pokud závratě vznikají při změně polohy hlavy, při jejím otáčení nebo při zvednutí ze sedu do stoje či pokládání hlavy na polštář, většinou se jedná o BPPV, tzv. polohová vertiga, často doprovázená nevolností a zvracením,“ vysvětluje Iva Bílková a dodává: „Lze je řešit s pomocí fyzioterapeuta školeného na manévry s vestibulárním aparátem. Příčiny závratě jsou různorodé a zdaleka se netýkají jen špatného postavení krční páteře. Pokud se odhalí přesná diagnóza, může být léčba závratě jednoduchá a rychlá.“*

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

**Zdroj**

**informací: <https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/483-poruchy-rovnovahyzavrate>**

**<https://www.manual-cmp.cz/benigni-paroxysmalni-polohove-vertigo-bppv/>**

**<https://www.ordinace.cz/clanek/zavrat-neboli-vertigo/>**

[deprese fyzioterapie krční páteř krevní tlak stres vysoký krevní tlak závratě](#)

---

Copyright © 2023

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