

Bolesti zad stále znepokojující



Lidstvo provázejí od doby, kdy člověk začal chodit vzpřímeně. Většina z nás už bolesti v zádech zažila. Odborná literatura uvádí, že tyto potíže jsou považovány za jeden z nejzávažnějších medicínských problémů, se kterým se během svého života setká 85 procent veškeré populace.

Podle lokalizace rozeznáváme bolesti krční, hrudní a bederní oblasti zad. Mohou být omezeny buď jen na tato místa, nebo vystřelovat z krční páteře do hlavy, ramenou a rukou. Z hrudní páteře se mohou šířit na přední stranu hrudníku a z beder směřovat do břicha a do nohou.

Z pohledu intenzity a trvání rozdělujeme bolesti na akutní, náhle vzniklé a chronické, tedy vleklé, dlouhotrvající a bolesti opakované, které se jednou za čas vracejí. Mohou přicházet náhle v prudkých záchvatech nebo postupně, mohou být tupé, svíravé, pulsující, píchavé.

JAKÉ JSOU PŘÍČINY?

Většina případů (až 98 procent) je vyvolána dočasnou, takzvanou funkční poruchou související s namožením nebo natažením svalů a šlach, přetížením a zablokováním kloubů a zatížením meziobratlových plotének. Tyto poruchy bývají způsobené nejčastěji špatným držetím těla, nesprávnými pohybovými stereotypy či dlouhodobým jednostranným fyzickým zatížením. Mezi další příčiny patří nadváha, nachlazení, pobyt v průvanu, ale také psychická zátěž a stres.

K závažným případům, kdy dochází již k přímému poškození pohybového aparátu, tedy k takzvaným strukturálním změnám, patří poúrazové a degenerativní postižení kloubů (zejména artróza), útlak kořenů míšních nervů v důsledku vyhrážnutí meziobratlové ploténky nebo zúžení páteřního kanálu. Bolesti často vyvolávají i nádorová onemocnění nebo onemocnění srdce. V tomto případě se ischemická choroba srdeční může projevit jako bolest v zádech nebo v levém rameni a ruce. Bolestivost hrudní páteře může signalizovat zápal plic a pohrudnice. Bederní páteř může bolet při onemocnění žaludku, střev, ledvin a močového měchýře, jater i žlučníku.

DIAGNOSTIKA

Jako velmi vhodnou metodu pro diagnostiku a léčbu funkčních poruch pohybového

aparátu využívám i v rámci své praxe metodu computerové kineziologie, což je systém, kdy je podrobné vyšetření rozsahu pohybů a stavu svalového systému provedené lékařem či vyškoleným pracovníkem zpracováno počítačem.

Tato metoda dokáže odhalit i drobné funkční poruchy, které je organismus ještě schopen kompenzovat, a tudíž se neprojevují závažnými potížemi. Metody klasické západní medicíny v této fázi většinou žádnou poruchu neodhalí.

Při bolesti, která trvá více než jeden až dva týdny nebo při opakujících se potížích, je nutné provést důkladné vyšetření. Jeho cílem je vyloučení strukturálního poškození kloubů, páteře a svalově-šlachového aparátu nebo onemocnění vnitřních orgánů či postižení nádorovým onemocněním.

V těchto případech je vhodné volit metody klasické západní medicíny, jako jsou rentgenové vyšetření kloubů a páteře, computerová tomografie (CT), magnetická rezonance (MR) a laboratorní vyšetření.

LÉČBA

Z alternativních postupů je potřeba zmínit na prvním místě akupunkturu, dále potom dechová cvičení a fytoterapii vycházející z tradiční čínské a přírodní medicíny.

Velmi efektivní na funkční bolesti pohybového aparátu jsou techniky manuální medicíny a také homeopatie. Jako účinná se jeví fyzikální léčba, tedy elektrolyčba, magnetoterapie, léčení ultrazvukem a vodoláčba. Bolesti lze zmírnit nebo odstranit též léky, dnešní nabídka analgetik je opravdu široká. Jedná se však o synteticky vyrobená léčiva, která mají většinou své nežádoucí a vedlejší účinky. Mohou být toxická a návyková.

Při poruše strukturální, tedy pokud se jedná o bolesti způsobené vyhrážetím meziobratlové ploténky, zúžením páteřním kanálem nebo poškozením kloubů, je na místě chirurgický zákrok.

RADA NA ZÁVĚR

Pokud bolest zad přichází náhle v souvislosti s pohybem, námahou nebo vystavením se průvanu, je její příčinou nejčastěji funkční porucha pohybového aparátu. V těchto případech je vhodné volit alternativní cestu léčby. Techniky manuální medicíny, kdy terapeut používá ruce k diagnostice a léčbě, mohou potíže odstranit ihned. Velmi účinná a šetrná je akupunktura, jejíž pomocí lze odstranit i bolesti, které po jiných způsobech terapie nemizí.

Nejlepší je ale pochopitelně prevence, tedy odstranění nesprávných pohybových návyků a vadného držetím těla a kompenzace jednostranné fyzické zátěže pravidelným cvičením. Zde rovněž pomáhají alternativní přístupy vycházející zejména z tradiční čínské medicíny, tedy dechová cvičení, jako jóga, tai-či a podobně.

MUDr. Boris HYNEK

DESÁTERO PRO ZDRAVOU PÁTEŘ

- 1 Co nejvíce se pohybujeme.
- 2 Záda držíme vzpřímená.
- 3 Při ohýbání jdeme do podřepu.
- 4 Nikdy nezdviháme velmi těžké předměty.
- 5 Břemena rozdělíme a neseme je těsně podél těla.
- 6 Podle možností sedíme rovně a záda podepíráme.
- 7 Nestojíme delší čas s nataženými nohama.
- 8 Při ležení naopak nohy natahujeme.
- 9 Nezapomínáme pravidelně sportovat, nejlepší je plavání, běh, cyklistika, chůze.
- 10 Denně alespoň chvíli trénujeme zádové svalstvo.

-jak-