



PRVNÍ POMOC

PŘI BOLESTI ZAD

**V DOMÁCÍCH
PODMÍNKÁCH**

První pomoc při bolesti zad

v domácích podmínkách

Bolest zad trápí téměř 90% dospělé české populace. To, že tyto řádky čtete, pravděpodobně znamená, že není neznámá ani Vám nebo Vaším blízkým. Většina z nás tráví více než 60 procent běžného dne vsedě. Čím více času trávíme doma, tím se čas strávený sezením zvyšuje. Sedíme za počítačem, při jídle, když se díváme na náš oblíbený seriál nebo čteme.

Roky na stránce www.bezbolestizad.cz rozvíjíme téma bolesti zad, její léčby a prevence. Přinášíme články a videa tvořené ve spolupráci s odborníky. Z nich jsme nyní vytvořili stručný „návod“ na první pomoc při bolesti. Představujeme Vám 18 zralých tipů, jak pečovat o svoje záda v domácích podmínkách. **E-book „První pomoc při bolesti zad“** je zde pro všechny, kteří už bolest zad pociťují, ale i pro ty, kteří se ji chtějí v budoucnu vyhnout. Můžete se dozvědět, co Vám pomůže při akutní bolesti zad, jak správně dýchat, zrelaxovat přetížené svaly, mobilizovat svou páteř, a v neposlední řadě i jak posílit ochablé svaly. Naše rady jsou vytvářeny ve spolupráci s odborníky. Za žádných okolností nenahrazují názor či návštěvu lékaře. Všechny cviky, které v knize najdete, provádíte na vlastní odpovědnost. Dělejte je opatrně, s ohledem na zdravotní stav. Velmi důležité je, abyste s cvičením přestali okamžitě, když Vám bude daný cvik či poloha způsobovat bolest.

Pokud byste se chtěli dozvědět více, navštivte naši stránku www.bezbolestizad.cz, kde najdete i množství aktuálních blogů a videí.

Tým Bez Bolesti Zad

Literatura: 90 denní výzva pro zdravá záda
(www.bezbolestizad.cz)



Pokud máte akutnější problém

01

Poznejte zablokovaná záda

Prvním signálem je bolest, nejčastěji ta při špatném, často rychlém pohybu. Reakcí na kloubní blokádu je nadměrné stažení páteřních svalů v daném místě a bolest zvyšující se při určitém pohybu (záklon, úklon, rotace). Úleva přichází většinou v předklonu a vleže.

Pomoci může i aplikace suchého tepla - fénování 2 - 3x denně po dobu 5 - 10 minut. Namísto jsou také léky na uvolnění svalů (tzv. myorelaxancia) či léky na zmírnění bolesti. Přidat můžete i vysokodávkové vitamíny B₁, B₆ a B₁₂.



První pomoc při bolesti zad

/02

Pokud vás postihne náhlá bolest v kříži nebo jestliže během dne tuto bolest vnímáte více, je vhodné, abyste si vy i vaše záda odpočinuli. Lehněte si na záda a dolní končetiny si položte na židli tak, aby kyčelní a kolenní klouby svíraly 90 – 100 stupňový úhel. Abyste nepřetěžovali krční oblast, vyplňte mezeru mezi zády a krkem malým polštářem. Tato poloha nesmí bolest vyvolávat ani zhoršovat.



Udělejte si automasáž

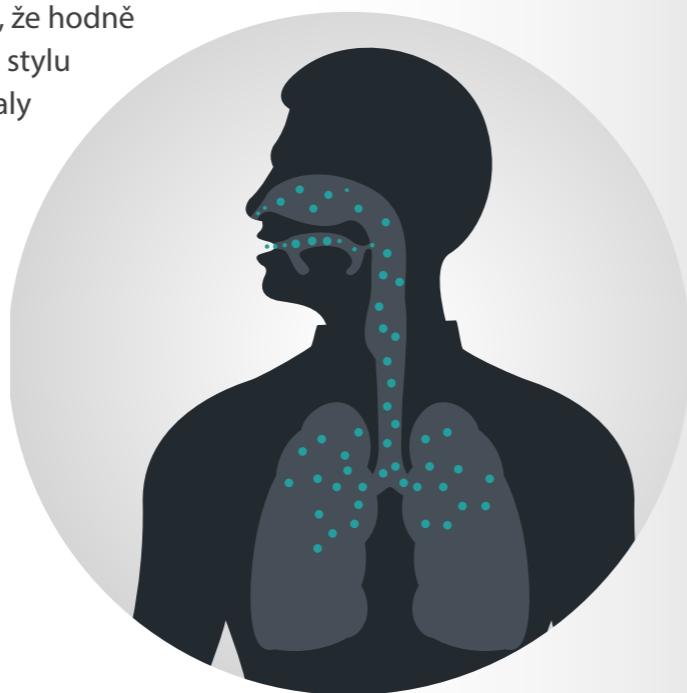
Při náhlé bolesti zad si můžete pomoci i automasáží. Dodržujte ale přesný postup, ať si neublížíte. Najděte si volný kout, kde vás nebude nikdo rušit. Posadte se, ruce si dejte do pasu tak, aby palce směřovaly dopředu na břicho. Prsty podpírejte bedra a bříšky prstů krouživými pohyby lehce masírujte po celé ploše beder. Následně si ruce položte na bedra dlaněmi dolů, prsty směřují dolů. Jemně krouživými pohyby prohmatejte celou oblast a pokuste se nalézt, kde cítíte napětí, bolest nebo ztuhnutí. Pokračujte v krouživých pohybech a postižená místa zkuste rozmasírovat mírným hnětením.



/03

Naučte se správně dýchat

Správně dýchat dnes umí málokdo. Obecně lze říci, že hodně lidí dýchá mělce a tzv. horním dýcháním. Při tomto stylu dýchání jsou přetěžovány pomocné nádechové svaly v oblasti krku a v nadklíčku. Jejich přetížením dochází k bloádě ramen v horní poloze a k zablokování šíje. Při správném dýchání bychom proto měli dýchat bránicí (do břicha) a při nádechu by se měla žebra rozšířit do stran. Bránice, kromě toho, že má dýchací funkci, také zabezpečuje stabilitu trupu. Zpočátku se na dýchání soustředte. Dýchejte zhluboka, výdech by měl vždy delší než nádech. Plíce ponechte v klidu a zkuste je nezvedat.



/04

Zrelaxujte přetížené svaly

02

Uvolněte si svaly šíje

Horní trapézový sval patří mezi svaly šíje, které se přetěžují hlavně při dlouhodobém předsunu hlavy a krční páteře, což je časté například při koukání na obrazovku počítače. Je třeba ho proto zrelaxovat. V sedě si přisedněte jednu ruku dlaní dolů. Druhou rukou si obejměte z boku hlavu a ukloňte ji do strany. Jemně zatlačte do ruky, nadechněte se, napočítejte do 5, vydechněte a lehce uvolněte pohyb do opačné strany. Netlačte. Opakujte 2 – 3x. Vyměňte ruce a opakujte do druhé strany.

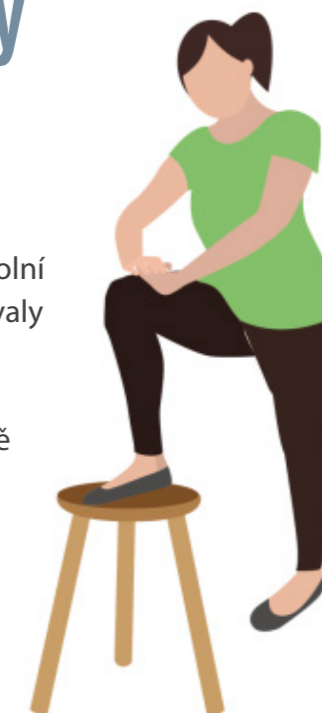


/01

Uvolněte si přetížené svaly dolních končetin

Dlouhodobým každodenním sezením, a to nejen v práci, ale i v domácím prostředí, se přetěžují (zkracují) svaly v oblasti dolní části zad, pánve a dolních končetin. Alespoň 2x denně tyto svaly zrelaxujte.

Jednu dolní končetinu položte výše, např. na židli, a postupně na ni přenášejte váhu trupu; lehce se naklánějte vpřed s vyrovnaným zády. Cítíte natažení svalů natažené dolní končetiny. V této poloze vydržte 5 – 7 sekund, pak povolte. Pohyb opakujte 2 – 3x. Vyměňte nohy.



/02

Vyzkoušejte každodenní relaxační techniku proti stresu

/03

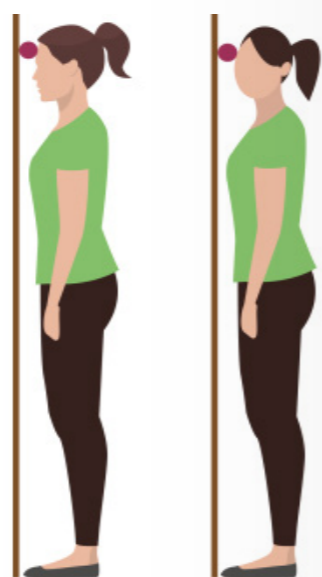
Jednou z dalších příčin vzniku bolestí zad může být psychické rozpoložení. Pokud jste často ve stresu, dochází mimo jiné k tomu, že máte podvědomě stažené svaly těla, což může vést právě i k bolestem zad. Zkuste jednoduchá dechová cvičení, která můžete provádět kdykoliv během dne. Posadte se vzpřímeně nebo se postavte rovně, zatáhněte ramena dolů a otevřete dlaně směrem od těla. Spojte ukazováček a palec a šestkrát prodýchejte. Nádech nosem, výdech ústy. Postupně vystřídejte všechny prsty a soustřeďte se na to, abyste se nadechovali do břicha, nikdy ne do horních částí hrudníku. Pokud je to možné, mějte během cvičení zavřené oči.

Mobilizujte svou páteř

03

Uvolněte si krční páteř

Při dlouhodobějším pohledu do počítače, resp. při práci s předsunutou hlavou, se přetěžuje hlavovo-krční přechod, jehož tkáně jsou citlivé na bolest. Proto si na jeho uvolnění zacvičte následující cvik s míčkem. Postavte se co nejbližší ke stěně. Středem čela se míčkem opřete o stěnu. Pomalu pohybujte hlavou do stran, vertikálně a horizontálně, pak ve tvaru ležaté osmičky. Nesmíte cítit napětí šíjových svalů ani závratě.



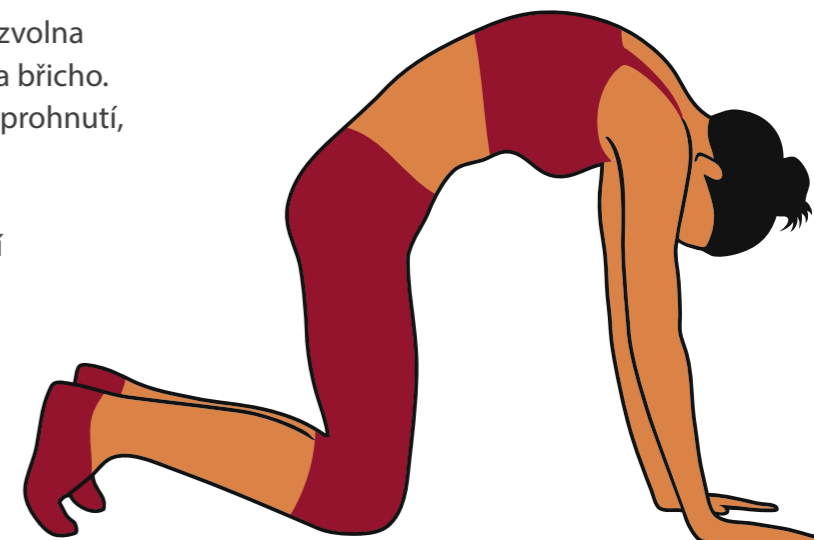
/01



Tip na cvik: Kočičí hřbet

/02

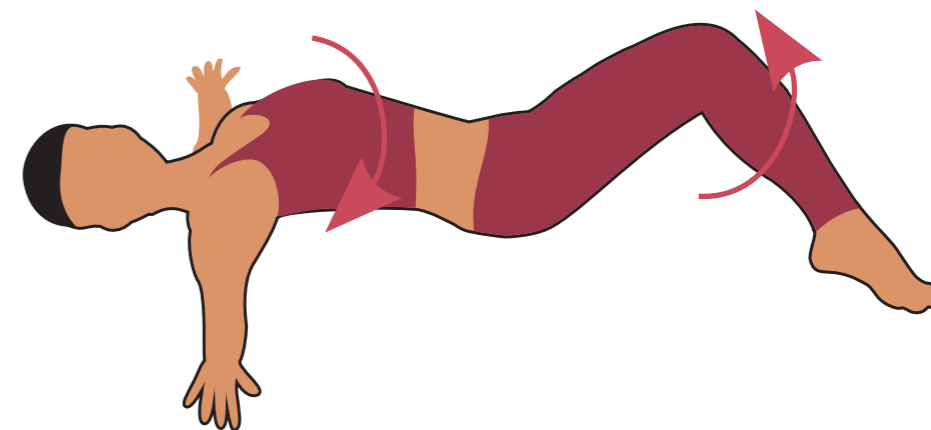
Ve vzporu klečmo se s nádechem zvolna vyhrbte, zároveň zpevněte hýždě a břicho. S výdechem přejděte do mírného prohnutí, přitom nezaklánějte hlavu. Opakujte 5–10x. Tento cvik se zaměřuje především na udržení pohyblivosti hrudní části páteře.



Protáhněte si bederní páteř

/03

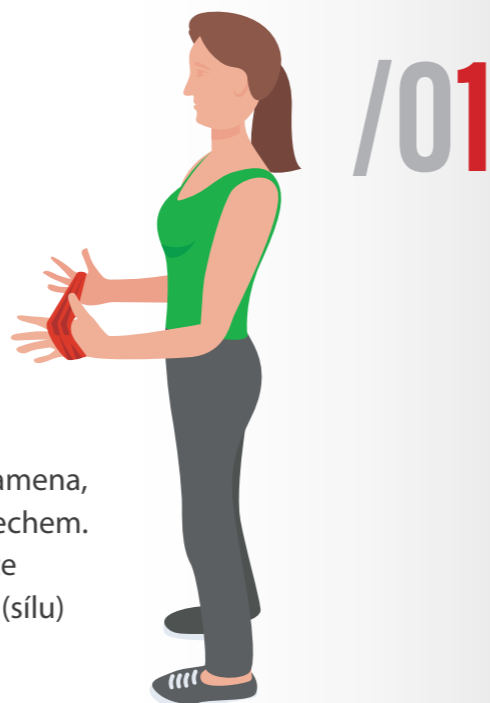
Položte se na záda, pokrčte nohy v kolenou a nechte chodidla položená na podložce. Opatrně kolena spouštějte na jednu stranu, hlavu otáčejte na druhou. Zůstaňte chvíli v poloze, kdy máte kolena na straně, a polohu několikrát prodýchejte. Opakujte několikrát na obě dvě strany.



Posilujte oslabené svalstvo 04

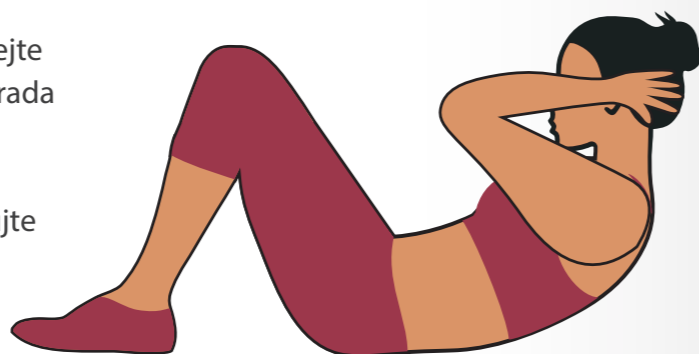
Posilněte si dolní fixátory lopatek pomocí terabandu

Cvičit můžete vsedě nebo vestoje. Ramenní kosti držte vždy při těle. Lokty ohněte do pravého úhlu. Ruce mírně pootočte dlaněmi vzhůru, zápěstí udržíte zpevněné, prsty roztažené. Svázaný teraband si provlékněte mezi palce a hřbety rukou. Pomalu natahujte teraband na jednu stranu, vraťte se a pak na druhou stranu. Nezvedejte ramena, nezadržujte dech, pohyb směrem od trupu je efektivnější s výdechem. Nejprve je rozsah pohybu 20 – 30 stupňů, postupně však můžete zvyšovat na 80 – 90 stupňů. Pokud jste zdatnější, zvyšujte zátěž (sílu) terabandu.



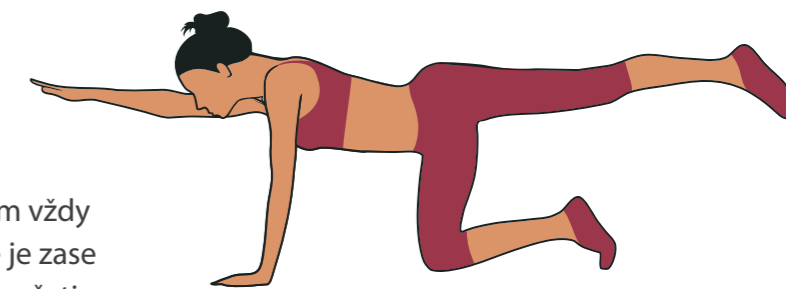
Tip na cvik: Posilování břišních svalů

Položte se na podlahu, zdvihněte nohy, dejte si ruce za hlavu a zvedněte ji tak, aby se brada dotýkala hrudi. Zvedejte se po dolní okraj lopatek a v pozici vydržte asi 3 - 5 vteřin. Opakujte 5x, postupně 10 - 15x. Nezadržujte dech. Cvik je ještě efektivnější, pokud se budete snažit přiblížit loktem k opačnému kolenu a strany střídat.



A jedna rada na koordinaci a balanc /03

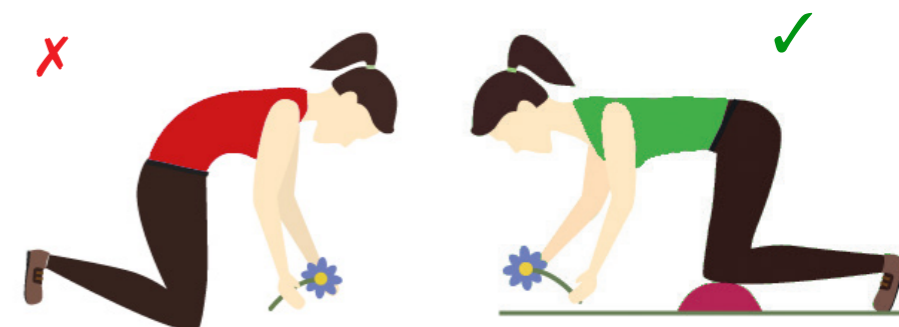
Udělejte vzpor klečmo. Ruce si dejte zhruba na šířku ramen. Zvedněte zároveň pravou ruku a levou nohu a vytáhněte se za nimi. Hlavu mějte v prodloužení páteře a břicho vtažené dovnitř. Dýchejte pomalu a s výdechem vždy vraťte končetiny do výchozí polohy a následně je zase vyměňte. Ze začátku zvedejte jen ruce, dolní končetiny přidejte až později. Cvičení se zdá jednoduché, je však náročné na koordinaci a správné držení trupu. Cvik provádějte pomalu a plynule. Neprohýbejte se v bedrech a v konečné pozici vždy chvíli setrvejte.



Myslete na prevenci proti bolesti vašich zad 05

Jarní práce na zahradě - „ženské práce“ /01

Pokud sázíte, resp. děláte něco při zemi, neohýbejte záda k zemi (hlavně ne dlouhodoběji). Abyste si nepřetížili kolena, dejte si pod ně například starou deku. Nezapomínejte na přestávky při práci, respektive pracovní činnosti střídejte. Na jaře, kdy bývá i chladněji, si záda chraňte před studeným větrem, zvláště, pokud jste se zpotili. Uvažte si například kolem pasu svetr a na krk šátek. Nejenže vás ochrání před chladem, ale také zpevní nejvíce ohrožené části zad.



Správné pracovní stereotypy

/02

Správné pracovní stereotypy záda šetří a zároveň minimalizují bolest vašich zad



1. Při každé podobné činnosti nestůjte s nohama rovně, ale snažte se stát s jednou nohou vpředu a druhou vzadu. Takto můžete přenášet váhu na nohy a šetřit si záda před zbytečným zatěžováním. Nezapomeňte na narovnaná záda.



2. Mějte pracovní desku dostatečně vysoko, abyste nemuseli ohýbat záda. Pokud vysáváte, myjete okna, žehlíte nebo vaříte, snažte se mít záda co nejvíce rovná. Zkuste také stát s jednou nohou mírně vpředu nebo vzadu, případně s jednou nohou položenou na podložce.



3. Při každé podobné činnosti nestůjte s nohama rovně, ale snažte se stát s jednou nohou vpředu a druhou vzadu. Takto můžete přenášet váhu na nohy a šetřit si záda před zbytečným zatěžováním. Nezapomeňte na narovnaná záda.



4. Při zvedání těžkých předmětů se vždy sehněte do mírného podřepu a teprve potom břemeno zvedněte. Dejte si pozor na to, abyste při zvedání neměli ohnutá záda. Zátěž zvedejte nohama, nikoli zádovými svaly.



Vyvarujte se usínání před televizí

/03

Asi každý si rád čas od času dopřeje pohodlný relax před puštěnou televizí, který se postupně změní v klid a spánek. Je jedno, jestli televizi sledujete z křesla, nebo z gauče, ani jedno není místem, kde byste měli spát. Během usínání se na televizi neustále podvědomě soustředíte, hlava tedy bude většinou směřovat k ní a nebude odpočívat v takové poloze, kterou pro správný odpočinek potřebuje. Ani si to nemusíte uvědomit, ale během chvíle můžete usnout v tak nepřírozené poloze, že se vám tělo po probuzení „odmění“ velkými bolestmi. Vyčleňte si tedy čas pro sledování televize, ale jakmile ucítíte, že na vás jde únava, buď si jděte uvařit silný čaj, nebo vyrazte na krátkou procházku. Anebo se jděte raději natáhnout do postele.



Jarní práce na zahradě - „mužské práce“

/04

Abyste si jarní práce na zahradě opravdu užili, a dokonce si při nich odpočinuli, myslíte i na svoje záda. Při rytí, práci s lopatou či hrabání by měla záda zůstat vždy narovnaná a krční páteř napřímená. Při shýbání neohýbejte záda, ale pokrčte kolena – udělejte podřep. Pokud zvedáte břemeno, rozkročte se, případně předkročte jednou nohou vpřed. Takto přenášíte hmotnost na dolní končetiny a šetříte záda.



Význam dlouhodobé starostlivosti a péče o záda

Péči o záda se věnujte důkladně, žádná povrchnost. Změnou přístupu prospějete nejen sobě, ale i svému tělu. Začněte nácvikem správného držení těla. Správné držení těla v stabilních, ale i dynamických polohách má totiž vliv na pohybový aparát. Zatížení kloubů je rovnoměrně rozložené a svaly, které je obklopují, jsou v rovnováze. Zkuste se dostat do dobré kondice a poctivě ji udržovat. Docílíte tak vytvoření pevného korzetu kolem páteře. Myslete na správnou délku a výkonnost svalů. Systematicky posilujte svaly, které mají největší tendenci ochabovat – např. svaly hýžděvé či mezilopatkové. Je to nejlepší prevence, ale zároveň léčba. Nezapomeňte si pořídit kvalitní postelový rošt, matraci i správný polštář. Důležitá je i volba židle u pracovního stolu.

Léčba bolesti zad

Klíčem k léčbě je porozumění příčinám bolesti, se kterou se setkáváme. Jedině po tomto porozumění budeme schopni aplikovat správnou léčbu. Nikdy bolest neignorujte. Je signálem, že děláte něco špatně. Bolest je v podstatě voláním o pomoc. Bolesti zad se dělí (podle toho, jak dlouho bolest trvá) – bez ohledu na místo výskytu – na akutní a chronické. Akutní bolest je krátkodobější a potrápí vás několik hodin či dní, výjimečně až pár týdnů. Pokud bolest trvá déle než 3 měsíce, jde o bolest chronickou. V extrémních případech může trvat i několik let a její příčinou bývá více faktorů. V léčbě je nejdůležitější zvládnout akutní bolest, to znamená, aby úleva nastala do 6 – 8 týdnů a bolest nepřešla do chronické. V tom případě je již léčba složitější a náročnější.

Řešením je důkladná péče

V dnešní době máme tendenci s ničím se nezdržovat. Výsledky chceme rychle, nejlépe hned. Vzít si lék proti bolesti je samozřejmě jednodušší než změnit svůj přístup – změnit způsob sezení, pracovat na držení těla a začít pravidelně cvičit a sportovat.

Chce to čas!

Záda potřebují komplexní péči, kterou jim musíme dodat, pokud chceme, aby byla opravdu zdravá. Musíme pamatovat na to, že tato péče má být dlouhodobá – to znamená, že musí trvat alespoň tři měsíce, aby byla opravdu efektivní. Dlouhodobým procesem je i regenerace a výživa poškozených nervů a svalů. Pokud trpíte opakovanou bolestí zad, vhodné jsou vitamíny skupiny B, především B₁, B₆ a B₁₂ ve vysokých dávkách a ve formě léku.