



PRVÁ POMOC

PRI BOLESTI CHRBTÁ

**V DOMÁCIH
PODMIENKACH**

Prvá pomoc pri bolesti chrbta v domácich podmienkach

Boleť chrbta trápi takmer 90% dospelaj slovenskej populácie. To, že tieto riadky čítate pravdepodobne znamená, že nie je neznáma ani Vám alebo Vaším blízkym. Väčšina z nás trávi viac ako 60 percent bežného dňa posediačky. Čím viac času trávim doma, tým sa čas strávený sedením zvyšuje. Sedíme za počítačom, pri jedle, keď pozeráme náš obľúbený seriál alebo čítame.

Roky na stránke www.bezbolestichrbta.sk rozvíjame tému bolesti chrbta, jej liečby a prevencie. Prinášame články, videá a podcasty tvorené v spolupráci s odborníkmi. Z nich sme teraz vytvorili stručný „návod“ na prvú pomoc pri bolesti. Predstavujeme Vám 18 zreých tipov ako sa starať o svoj chrbát v domácich podmienkach. **E-book „Prvá pomoc pri bolesti chrbta“** je tu pre všetkých, ktorí už bolesť chrbta pociťujú ale aj pre tých, ktorí sa jej chcú v budúcnosti vyhnúť. Môžete sa dozvedieť, čo vám pomôže pri akútnej bolesti chrbta, ako správne dýchať, zrelaxovať preťažené svaly, zmobilizovať svoju chrbticu, a v neposlednom rade aj ako posilniť ochabnuté svaly. Naše rady sú vytvárané v spolupráci s odborníkmi. Za žiadnych okolností nenahradzujú názor či návštevu lekára. Všetky cviky, ktoré v knihe nájdete, vykonávate na vlastnú zodpovednosť. Robte ich opatrne, s ohľadom na zdravotný stav. Veľmi dôležité je, aby ste s cvičením prestali okamžite keď Vám bude daný cvik či poloha spôsobovať bolesť.

Ak by ste sa chceli dozvedieť viac, navštívte našu stránku www.bezbolestichrbta.sk, kde nájdete aj množstvo aktuálnych blogov, videí aj podcastov.

Tím Bez Bolesti Chrbta

Literatúra: 90 odporúčaní pre zdravý chrbát
(www.bezbolestichrbta.sk)



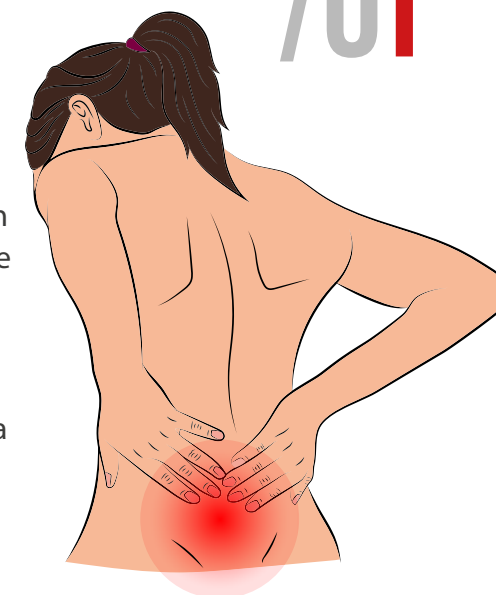
Ak máte akútnejší problém

01

Spoznajte zablokovaný chrbát

Prvým signálom je bolesť, najčastejšie tá pri zlom, často rýchlom pohybe. Reakciou na kĺbovú blokádu je nadmerné stiahnutie chrbticových svalov v danom mieste a bolesť zvyšujúca sa pri určitom pohybe (záklon, úklon, rotácia). Úlava prichádza väčšinou v predklone a poležiačky.

Pomôcť môže aj aplikácia suchého tepla – fénovanie 2 – 3x denne 5 – 10 minút. Tu sú namieste lieky na uvoľnenie svalov (tzv. myorelaxanciá), ale aj lieky na zmiernenie bolesti. Ich efekt zvýšia a spotrebu znížia vysokodávkové vitamíny B₁, B₆ a B₁₂.



/01

Prvá pomoc pri bolesti chrbta

Ak vás postihne náhla bolesť krížov, alebo ak počas dňa túto bolesť vnímate viac, je vhodné ak si vy, aj váš chrbát oddýchnete. Ľahnite si na chrbát a dolné končatiny si vyložte na stoličku tak, aby bedrové a kolenné kĺby zvierali 90 – 100-stupňový uhol. Aby ste nepreťažili krčnú oblasť, vyplňte medzeru medzi chrbtom a krkom malým vankúšom. Táto poloha nesmie bolesť vyvolávať ani zhoršovať.

Dobré skúsenosti sú aj s extraktom z chilli papričiek – kapsaicínom. Takáto prírodná lokálna liečba pôsobí nielen protibolestivo ale aj prekrvuje a uvoľňuje stuhnuté svaly. Tento komplexný účinok sa preto považuje za akési chemické navodenie suchého tepla.



NAJMEŇ
ZAŤAŽUJÚCA
POLOHA
PRE TVOJ
CHRBÁT

20%

/02

Urobte si automasáž

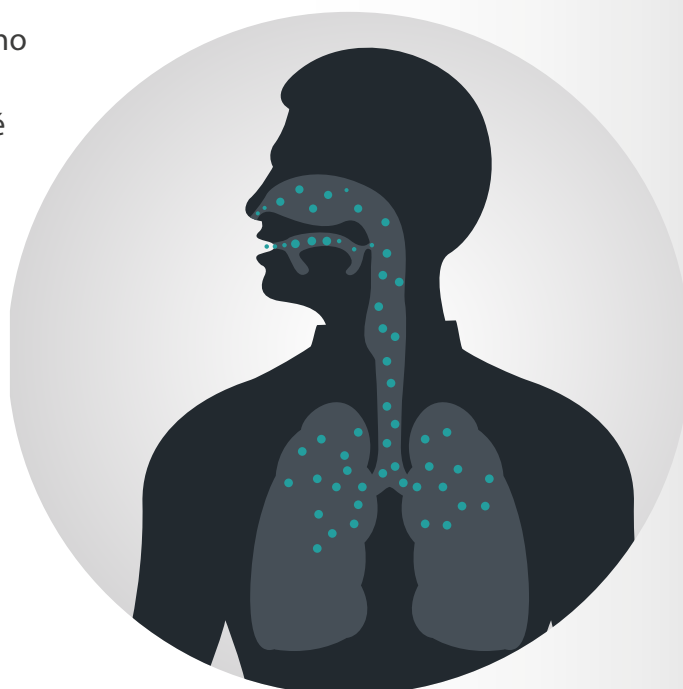
Pri náhlej bolesti chrbta si môžete pomôcť aj automasážou. Dodržujte presný postup tak, aby ste si neublížili. Nájdite si voľný kút, kde vás nebude nikto rušiť. Posadte sa, ruky si dajte do pása tak, aby palce smerovali dopredu na brucho. Prstami podopierajte bedrá a bruškami prstov krúživými pohybmi jemne masírujte celú plochu bedier. Následne si ruky položte na bedrá dlaňami nadol, prsty smerujú nadol. Jemne krúživými pohybmi prehmatajte celú oblasť a pokúste sa nájsť miesto, kde cítite napätie, bolesť alebo zatuhnutie. Pokračujte v krúživých pohyboch a postihnuté miesta skúste rozmasírovať pohybom, ktorý pripomína miesenie.



/03

Naučte sa správne dýchať

Správne dýchať dnes vie málokto. Všeobecne možno povedať, že veľa ľudí dýcha plytko a tzv. horným dýchaním. Pri tomto štýle dýchania sú preťažované pomocné nádychové svaly v oblasti krku a pliec. Ich preťažením dochádza k blokádám v hornej časti trupu a šije. Pri správnom dýchaní by sme mali dýchať hlavne bránicou. Pri nádychu by sa mali dolné rebrá rozšíriť do strán. Bránica má, okrem dýchacej, aj posturálnu úlohu – zabezpečuje stabilitu trupu. Spočiatku sa na dýchanie sústreďte. Dýchajte zhlboka, pričom výdych by mal byť dlhší ako nádych. Plecia nechajte v pokoji, nedvíhajte ich.



/04

Relaxujeme preťažené svaly

02

Uvoľnite si svaly šije

Horný trapézový sval patrí medzi svaly šije, ktoré sa preťažujú hlavne pri dlhodobom predsune hlavy a krčnej chrbtice, čo je časté napríklad pri pozeraní na obrazovku počítača. Je potrebné ho zrelaxovať. V sede si prisadnite jednu ruku dlaňou nadol. Druhou rukou si objímte zboku hlavu a ukloňte ju do strany. Jemne zatlačte do ruky, nadýchnite sa, napočítajte do 5, vydýchnite a ľahko uvoľnite pohyb do opačnej strany. Netlačte. Opakujte 2 – 3x. Vymeňte ruky a opakujte do druhej strany.



/01

Uvoľnite si preťažené svaly dolných končatín

Dlhodobým každodenným sedením, a to nielen v práci, ale aj v domácom prostredí, sa preťažujú (skracujú) svaly v oblasti dolnej časti chrbta, panvy a dolných končatín. Aspoň 2x denne tieto svaly zrelaxujte.

Jednu dolnú končatinu vyložte vyššie, napr. na stoličku, a postupne na ňu prenášajte váhu trupu; ľahko sa nakláňajte vpred s vyrovnaným chrbtom. Cítite natiahnutie svalov vystretej dolnej končatiny. V tejto polohe vydržte 5 – 7 sekúnd, potom povoľte. Pohyb opakujte 2 – 3x. Vymeňte nohy.



/02

Vyskúšajte každodennú relaxačnú techniku proti stresu

/03

Jednou z ďalších príčin vzniku bolestí chrbta môže byť psychické rozpoloženie. Ak ste často v strese, dochádza okrem iného k tomu, že máte podvedome stiahnuté svaly tela, čo môže viesť práve aj k bolestiam chrbta. Skúste jednoduché dychové cvičenia, ktoré môžete vykonávať kedykoľvek počas dňa. Posadte sa vzpriamene alebo sa postavte rovno, zatiahnite plecia nadol a otvorte dlane smerom od tela. Spojte ukazovák a palec a šesťkrát predýchajte. Nádych nosom, výdych ústami. Postupne vystriedajte všetky prsty a sústreďte sa na to, aby ste nadychovali do brucha, nikdy nie do horných častí hrudníka. Ak je to možné, majte počas cvičenia zatvorené oči.

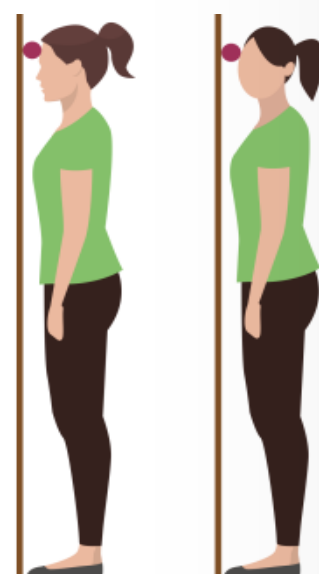
Mobilizujte svoju chrbticu

03

Uvoľnite si hlavovo-krčný prechod

Pri dlhodobejšom pozeraní do počítača, resp. pri práci s predsunutou hlavou sa preťažuje hlavovo-krčný prechod, ktorého tkanivá sú citlivé na bolesť. Preto si na jeho uvoľnenie zacvičte nasledujúci cvik s loptičkou.

Postavte sa čo najbližšie k stene. Stredom čela sa loptičkou oprite o stenu. Pomaly pohybujte hlavou do strán vertikálne a horizontálne, potom v tvare ležatej osmičky. Nesmiete cítiť napätie šíjových svalov ani závrat.



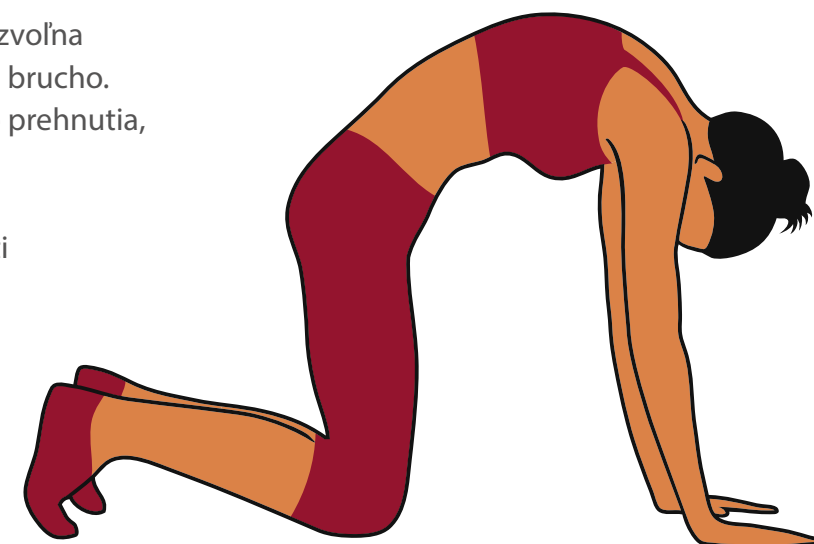
/01



Tip na cvik: Mačací chrbát

/02

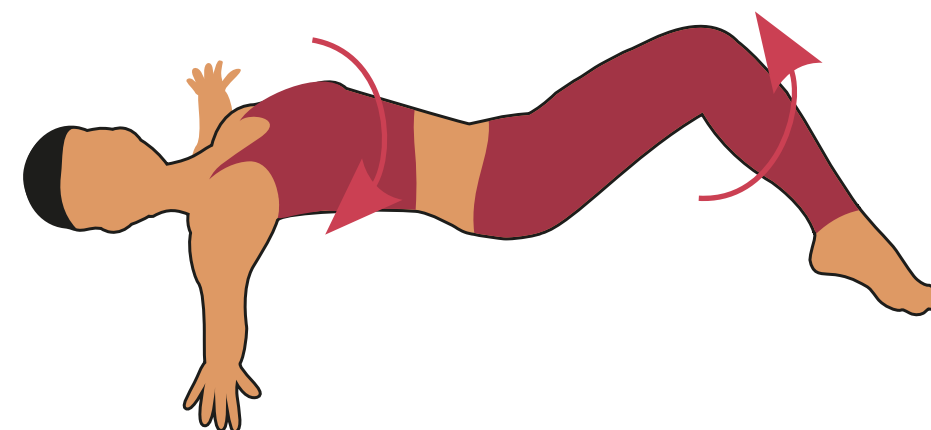
Vo vzpore kľačmo sa s nádychom zvolna vyhrbte, zároveň spevnite zadok a brucho. S výdychom prejdite do mierneho prehnutia, pričom nezakláňajte hlavu. Opakujte 5 – 10x. Tento cvik je cieleň na udržanie pohyblivosti hrudnej časti chrbtice.



Natiahnite si bedrovú chrbticu

/03

Položte sa na chrbát, pokrčte nohy v kolenách a rozpažte horné končatiny. Chodidlá nechajte položené na podložke. Opatrne kolená spúšťajte na jednu stranu, hlavu otáčajte na druhú. Zostaňte chvíľu v polohe, keď máte kolená vytočené do strany a polohu niekoľkokrát predýchajte. Opakujte niekoľkokrát na obe strany.

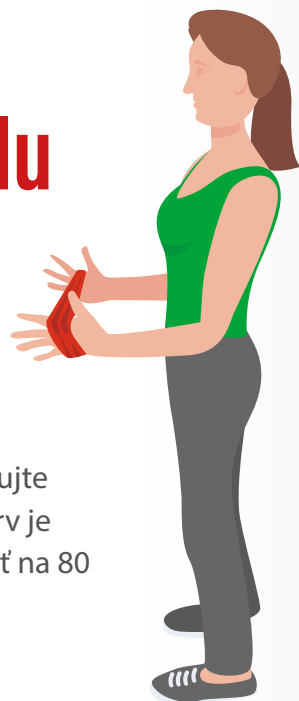


Posilujte oslabené svaly

04

Posilnite si dolné fixátory lopatiek pomocou terabandu

Cvičiť môžete v sede alebo v stoji. Ramenné kosti držte vždy pri trupe. Lakte ohnite do pravého uhla. Ruky mierne pootočte dlaňami nahor, zápästia udržiavajte spevnené, prsty roztiahnuté. Zviazaný teraband si prevlečte medzi palce a chrbty rúk. Pomaly naťahujte teraband na jednu stranu, vráťte sa a potom na druhú stranu. Nedvíhajte ramená, nezadržujte dych, pohyb smerom od trupu je efektívnejší s výdychom. Najprv je rozsah pohybu 20 – 30 stupňov, postupne však môžete zvyšovať na 80 – 90 stupňov. Ak ste zdatnejší, zvyšujte záťaž (silu) terabandu.



/01

Tip na cvik: Posilňovanie brušných svalov

Položte sa na podlahu, pokrčte nohy, dajte si ruky za hlavu a predkloňte ju tak, aby sa brada približovala k hrudi. Zdvihnite sa po dolný okraj lopatiek. V pozícii vydržte 3 – 5 sekúnd. Opakujte 5x, postupne 10 – 15x. Nezadržujte pritom dych. Cvik je ešte efektívnejší, ak sa budete snažiť priblížiť lakťom k opačnému kolenu a striedať strany.



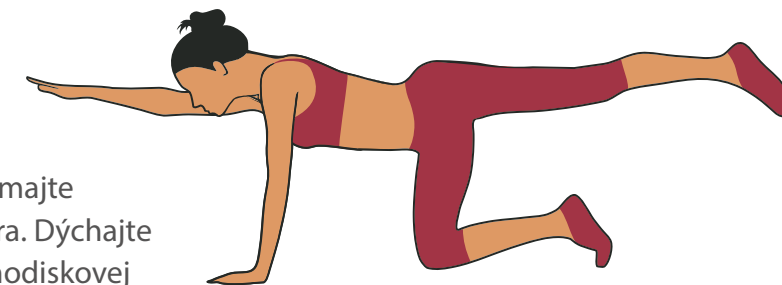
/02



A jedna rada na koordináciu a balanciu

/03

Vyskúšajte tento balančný cvik. Urobte vzpor kľačmo, ruky si dajte zhruba na šírku ramien. Zdvihnite zároveň pravú ruku a ľavú nohu a vytiahnite sa za nimi. Neprehýbajte sa, hlavu majte v predĺžení chrbtice a brucho stiahnite dovnútra. Dýchajte pomaly a s výdychom končatinu vráťte do východiskovej polohy a následne ich vymeňte. Zo začiatku zdvíhajte len hornú končatinu, opačnú dolnú končatinu pridajte až neskôr. Cvičenie sa zdá jednoduché, no je náročné na koordináciu a správne držanie trupu. Cvičenie robte pomaly, kontrolovane a plynulo. V konečnej pozícii vždy chvíľku zotrvaťte.

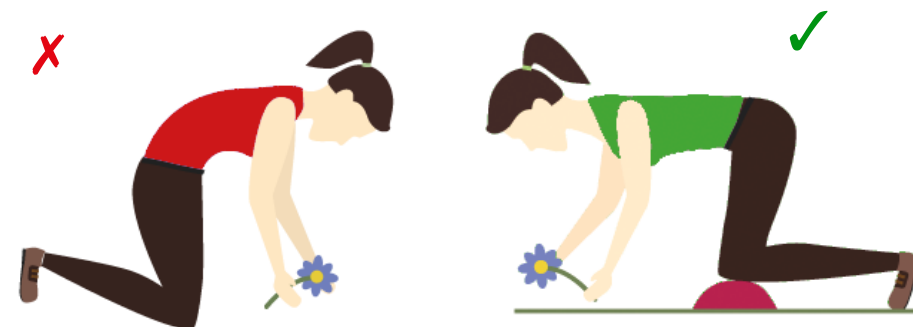


Myslite na prevenciu bolesti Vášho chrbta

05

Jarné práce v záhrade – „ženské práce“ /01

Ak sadíte, resp. robíte niečo pri zemi, neohýbajte chrbát k zemi (hlavne nie dlhodobejšie). Aby ste si nepreťažili kolenná, dajte si pod ne napríklad starú deku. Nezabúdajte na prestávky pri práci, respektíve pracovné činnosti striedajte. Na jar, kedy býva aj chladnejšie, si chrbát chráňte pred studeným vetrom, obzvlášť, ak ste sa spotili. Uviažte si napríklad okolo drieku sveter a na krk šatku. Nielenže vás ochráni pred chladom, ale aj spevnia najviac ohrozené časti chrbta.



Správne pracovné stereotypy

Správne pracovné stereotypy šetria chrbát a minimalizujú bolesť vášho chrbta.

/02



1.

Pri každej podobnej činnosti nestojte s nohami rovno, ale snažte sa stáť s jednou nohou vpredu a druhou vzadu. Takto môžete prenášať váhu na nohy a šetriť si chrbát pred zbytočným zaťažovaním. Nezabudnite na vystretý chrbát.



2.

Majte pracovnú dosku dostatočne vysoko, aby ste nemuseli ohýbať chrbát. Pri varení, žehlení alebo umývaní riadu si môžete dať pod jednu nohu podložku.



3.

Pri každej podobnej činnosti nestojte s nohami rovno, ale snažte sa stáť s jednou nohou vpredu a druhou vzadu. Takto môžete prenášať váhu na nohy a šetriť si chrbát pred zbytočným zaťažovaním. Nezabudnite na vystretý chrbát.



4.

Pri dvíhaní napríklad prepraviek, vriec alebo iných ťažkých predmetov si vždy čupnite. Chrbát držte vystretý a záťaž dvíhajte nohami, nie chrbtovými svalmi.



Vyvarujte sa zaspávania pred televízorom

/03

Asi každý si rád čas od času dopraje pohodlný relax pred pustenou televíziou, ktorý sa postupne zmení na driemanie a spánok. Je jedno, či televíziu sledujete z kresla alebo z gauča: ani jedno z nich nie je miestom vhodným na spánok. Počas zaspávania sa na televíziu neustále podvedome sústreďujete, hlava teda bude väčšinou smerovať k nej a nebude odpočívať v takej polohe, ktorú pre správny odpočinok potrebuje. Ani si to nemusíte uvedomiť, ale nenazdajky môžete zaspáť v takej neprirodzenej polohe, že sa vám telo po prebudení „odmení“ veľkými bolesťami. Vyčleňte si teda čas na sledovanie televízie, ale akonáhle pocítite, že na vás ide únava, buď si choďte uvariť silný čaj, alebo vyrazte na krátku prechádzku. Alebo sa choďte radšej natiahnuť do postele.



Jarné práce v záhrade – „chlapské práce“

/04

Aby ste si jarné práce v záhrade naozaj užili a dokonca si pri nich až oddýchli, myslite aj na svoj chrbát. Pri rýľovaní, práci s lopatou či hrabaní by mal chrbát zostať vždy vystretý a krčná chrbtica napriamená. Pri zohýbaní neohýbajte chrbát, ale pokrčte kolená – urobte podrep. Ak zdvíhate bremeno, rozkročte sa, prípadne predkročte jednou nohou vpred. Takto prenášate hmotnosť na dolné končatiny a šetríte chrbát.



Význam dlhodobej starostlivosti o chrbát

Starostlivosti o chrbát sa venujte dôkladne, žiadna povrchnosť. Zmenou prístupu prospejete nielen sebe, ale aj svojmu telu. Začnite nácvikom správneho držania tela. Správne držanie tela v stabilných ale aj dynamických polohách má totiž vplyv na pohybový aparát. Zataženie kĺbov je rovnomerne rozložené a svaly, ktoré ich obklopujú, sú v rovnováhe. Skúste sa dostať do dobrej kondície a poctivo ju udržiavať. Docielite tak vytvorenie pevného korzetu okolo chrbtice. Myslite na správnu dĺžku a výkonnosť svalov. Systematicky posilňujte svaly, ktoré majú najväčšiu tendenciu ochabovať – napr. svaly sedacie či medzilopatkové. Je to najlepšia prevencia ale zároveň liečba. Nezabudnite si zaobstarat' kvalitný rošt, matrac aj správny vankúš. Dôležitá je aj voľba stoličky pri pracovnom stole.

Liečba bolesti chrbta

Kľúčom k liečbe je porozumenie príčiny bolesti, s ktorou sa stretávame. Jedine po tomto porozumení budeme schopní aplikovať správnu liečbu. Nikdy bolesť neignorujte. Je signálom, že robíte niečo zle. Bolesť je v podstate volaním o pomoc. Bolesť chrbta sa delia (podľa toho, ako dlho bolesť trvá) – bez ohľadu na miesto výskytu – na akútne a chronické. Akútna bolesť je krátkodobejšia a potrápi vás niekoľko hodín či dní, výnimočne až pár týždňov. Ak bolesť trvá dlhšie ako 3 mesiace, ide o bolesť chronickú. V extrémnych prípadoch môže trvať aj niekoľko rokov a jej príčinou býva viac faktorov. V liečbe je najdôležitejšie zvládnuť akútnu bolesť, to znamená, aby úľava nastala do 6 – 8 týždňov, aby bolesť neprešla do chronickej. V tom prípade je už liečba zložitejšia a náročnejšia.

Riešením je dôkladná starostlivosť

V dnešnej dobe máme tendenciu s ničím sa nezdržiavať. Výsledky chceme rýchlo, najlepšie hneď. Vziať si liek proti bolesti je samozrejme jednoduchšie ako zmeniť svoj prístup - zmeniť spôsob sedenia, pracovať na držaní tela a začať pravidelne cvičiť a športovať. Ak trpíte bolesťou je ale tiež dôležité všeobecne zvýšiť prah bolesti. K tomu slúžia vitamíny skupiny B. Predovšetkým vzácne trio B₁, B₆ a B₁₂, ktoré pri bolesti chrbta prináša možnosť rýchlejšieho účinku a zníženie dávok nesteroidných protizápalových analgetík na polovicu pri zachovaní rovnakého protibolestivého účinku a umožní tak celkové skrátenie liečby. Pre dosiahnutie potrebného liečebného efektu, teda ovplyvnenie bolesti vitamínmi skupiny B, je nutné užívať tieto vitamíny vo vysokých dávkach. Tieto vysoké dávky pacientovi garantuje len liek, nie výživový doplnok.

Chce to čas!

Chrbát potrebuje komplexnú starostlivosť, ktorú mu musíme dodať, ak chceme, aby bol naozaj zdravý. Musíme pamätať na to, že táto starostlivosť má byť dlhodobá – to znamená, že musí trvať aspoň tri mesiace, aby bola naozaj efektívna. Dlhodobým procesom je aj regenerácia a výživa poškodených nervov a svalov. Pamätajte, že aj tu platí pravidelne užívať vysokodávkované vitamíny B₁, B₆ a B₁₂ dostatočne dlhú dobu (zvyčajne niekoľko týždňov).