

# Pozor na varovné signály páteře

Spěchat okamžitě s bolavými zády k lékaři určitě není zapotřebí. Podcenit závažný problém se ale nevyplácí. Pomoc u odborníka hledáme, když si nedokážeme jednoduše pomoci sami.

IVANA MATYÁŠOVÁ

Sedavé zaměstnání znamená velkou zátěž pro náš pohybový aparát. „Pokud sezení nekompensujeme pohybem, musíme počítat s nepříjemnými důsledky,“ varuje primářka Kliniky rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice a I. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze Natálie Šebková. „Patří k nim zejména celkově snížená kondice, přetížení struktur páteře, nevyrovnaná zátěž

kloubů a svalů, jejich horší prokrvení a výživa, horší se i pevnost kostí, a to mluvíme jenom o pohybovém aparátu,“ vypočítává doktorka Šebková.

Nejčastěji pociťujeme bolesti v dolní bederní páteři, jež je špatně prohnutá. Vlivem nesprávného předsunutí hlavy a krku se ozývá i dolní část krční páteře. Postupně nám tělo začne dávat najevo, že se mu na našem způsobu pohybového chování něco nelíbí. Hodně pak záleží na tom, co s tím podnikneme.

## Vystihnout pravý okamžik

Pokud varovné signály ignorujeme, musíme ovšem počítat s tím, že se mohou objevit závažnější potíže.

„Především to bývá poškození meziobratlových plotének, včetně výhřezů,“ vypočítává doktorka Šebková. „To pak může dále vést až k útlaku míchy a nervů vycházejících z páteře a zásobujících dolní a horní končetiny.“

Jestliže se bolesti opakují ve stejném místě a trvají delší dobu, pak bychom měli začít přemýšlet o návštěvě odborníka. Dřív, než se k tomu odhodláme, je vhodné podniknout malou soukromou inventuru. Uvědomit si, kdy se bolest nejčastěji objevuje a co na ni zabírá.

Pokud zjistíme, že největší problémy máme v práci, a když se potom o víkend protáhneme, je nám lépe, pak jsme právě získali návod, jak se svým tělem zacházet.

Budeme-li se jím řídit, pak mnohdy nebudeme muset žádného odborníka, který se zabývá pohybovým aparátem, vyhledávat.

Zamířit za ním je však podle slov rehabilitační lékařky potřebné ve chvíli, kdy si nejsme sami běžnými prostředky schopni pomoci.

„Problém je, že lidé začnou dost často hledat pomoc až ve chvíli, kdy už mají intenzivní bolesti,“ říká vedoucí fyzioterapeut-

ka FYZIOkliniky v Praze 4 Iva Bilková.

„Pokud mám den dva natažené svaly, tělo si s tím většinou samo poradí.“ Zahanět ale týdny potíže léky a zamířit do ordinace až tehdy, kdy bolesti neustupují a během dne se stupňují, určitě není rozumné.

## Ergoterapeut nad zlato

V zahraničí mívají poměrně často ve firmách ergoterapeuty, kteří radí lidem, jak si přizpůsobit pracovní prostředí, aby je nebolela záda. „U nás je ergoterapie pořád tak trochu popelkou,“ konstatuje primářka Šebková. „Spousta lidí tenhle termín vůbec nezná nebo si ho špatně vykládá.“

V mnohém pacientovi může podle jejího názoru poradit také rehabilitační lékař nebo fyzioterapeut.

„Klientům můžeme nabídnout zejména vhodné cvičení, ale i naše ruce, kterými jsme schopni leccos zmobilizovat a protá-

nout,“ uvádí vedoucí fyzioterapeutka Iva Bilková.

Postup cvičení si na tomto pracovišti může klient natočit na mobilní telefon, případně mu jeho cviky fyzioterapeutka zašle na e-mail. Což je určitě docela praktické, protože po odchodu z ordinace si jen málokdo hned zapamätuje, jak je správně provádět. Na webových stránkách tohoto zařízení si pak může dokonce kdokoli, koho občas pobolívací záda, vyhledat videa s vhodnými cviky.

## Když cvičení nestačí

Ale ne každá potíž se dá zahnat cvičením nebo běžnou fyzioterapií.

„Pokud je problém uložený hlouběji, kam moje ruce nedosáhnou, pak mohu při terapii využít i rázovou vlnu,“ upozorní fyzioterapeutka. „Pomáhá nám zahojit anatomicky poškozené tkáně – ať už to jsou třeba vazivové struktury, nebo úponové slachy.“

Při této metodě dochází k pře-

nosu mechanické energie, která pozitivně působí na poškozenou tkáň v postižené oblasti. Fyzioterapeutka přiznává, že koncem minulého století neměla rázová vlna zrovna dobrou pověst. Její výkon nebyl totiž kalibrovaný, jinak řečeno nedal se postupně nastavovat. A pokud se léčba kombinovala s kortikoidy, které vysušují tkáň, docházelo někdy k jejímu prasknutí.

Současné přístroje se však dají již velmi přesně nastavit a jejich výkon tak postupně zvyšovat. Za deset let, kdy Iva Bilková s rázovou vlnou pracuje, proto žádný podobný problém nezaznamenala. Naopak jí leckdy pomohla i u pacientů, u nichž běžné metody selhávaly.

Primářka Šebková je však opatrnější. „K efektu rázové vlny jsem nejen já, ale i moji kolegové z kliniky poněkud skeptičtější,“ říká. Považuje ji za jednu z možných doplňkových metod v rehabilitaci v přesně vymezených případech.



Záda se potřebují hýbat

■ Návod na cvičení přímo určené lidem, kteří mají problémy s pohybovým aparátem, najdete na webu [www.fyzioklinika.cz](http://www.fyzioklinika.cz).

■ Při konkrétních problémech s držetím těla či při sezení vám přímo na míru poradí fyzioterapeut či ergoterapeut.

■ Jestliže se chcete poradit s ergoterapeutem, nalistujte web České asociace ergoterapeutů [www.ergoterapie.cz](http://www.ergoterapie.cz). Najdete zde i adresy ergoterapeutických pracovišť ve svém okolí.

■ K vhodným pohybovým aktivitám patří zejména chůze, nordic walking, běh, jízda na kole, běžky a plavání.

## Nepříjemný i drahý problém

Bolesti zad jsou mimořádně běžnou zátěží, právě teď je zažívá každý čtvrtý dospělý člověk na světě. A do konce 90 procent lidí postihnou bolesti zad alespoň jednou v životě. Série článků v mezinárodním lékařském časopise *The Lancet* nedávno dokreslila, že bolesti zad jsou hlavní příčinou zdravotního postižení po celém světě. Jen v USA stojí výdaje na lékařskou péči a ztrátu produktivity 635 miliard dolarů ročně.

Velká část viny padá na náš stále životní styl, který je stále více vázaný na sezení u psacího stolu. Vysedávání před počítačem vyvíjí tlak na svaly, vazy a plotýnky, které drží páteř, a může také deaktivovat svaly podporující správné držení těla.

I rostoucí délka života představuje více let opotřebovávání páteře. Světová zdravotnická organizace proto očekává, že problémy s bolestmi zad budou v nadcházejících letech neustále narůstat a budou mít dopad na více lidí ve světě. jet

## Zkuste střídat sezení na židli a na míči

Nejčastější chybou při práci v kanceláři je špatně nastavená výška počítače, říká **Aneta Křivánková**, ergoterapeutka z Kliniky rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice a I. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

IVANA MATYÁŠOVÁ

**LN Sedavé zaměstnání často ohrožuje pohybový aparát. Jak může člověku pomoci ergoterapeut?**

Naším cílem je naučit člověka zvládat různé činnosti tak, aby byl co nejdéle soběstačný. Jestliže má sedavé zaměstnání, poradíme mu, jak uspořádat pracovní prostředí a jak se v tomto prostředí co nejlépe chovat. Pokud ho už trápí problémy s pohybovým aparátem, můžeme mu i doporučit některé kompenzační pomůcky.

**LN Do jaké míry může bolesti**

**zad ovlivnit pracovní prostředí?**

Myslím, že opravdu hodně. Lidé pracujících u počítače osm hodin stále přibývá. Poměrně častý je v poslední době také home office. Mnozí doma používají notebooky, které jsou přítom pro pohybový aparát leckdy ještě horší než klasické počítače. S přenosným přístrojem si totiž například lehnu na pohovku, a není proto divu, že mívají bolesti zad nebo trpí svalovou dysbalancí. Když už chtějí pracovat na notebooku, měli by si ho aspoň vypočítat knížkami a pořídit si externí klávesnici a počítačovou myš.

**LN Jakých chyb se vlastně nejčastěji při práci na počítači dopouštíte?**

Nejčastější chybou je špatně nastavená výška počítače. Horní okraj obrazovky bychom měli mít ve výši očí, většinou ho ale máme moc nízko. Když si počítač alespoň vypočítáme, donutí nás to narovnat se a uvolnit ramena. Na židli navíc mnozí sedí s nohou přes nohu, a riskují tak nepříjemné zatížení páteře, které může vést k řadě zdravotních obtíží.



Správně bychom měli mít obě končetiny na zemi rozkročené asi na šířku pánve, kolena a kyčle v pravém úhlu. Také loketní klouby by měly svírat pravý úhel, aby nedocházelo k útlakům. V podobném sedu ale nelze vydržet celý den, proto bychom se aspoň jednou za hodinu měli zvednout ze židle, změnit polohu a trochu se protáhnout.

**LN Správně nastavit židli asi také není jen tak...**

Při sezení na židli bychom měli

mít oblast beder vypočítanou, abychom dosáhli lehké bederní lordózy. K dostání jsou speciální půlválce, ale stačí i srolovaný ručník, který si dáme za záda. Vyzkoušet můžeme i malý míček overball, ale vždy jen na pár minut. Vypodložit bychom si měli také předloktí, ať už zmiňovaným ručníkem, nebo gelovou podložkou. Sed na židli můžeme střídát se sezením na velkém míči, gymballu, který podporuje hluboké trupové svalstvo. Jestliže bychom na něm ale seděli celý den, mohli bychom toto svalstvo přetížit.

**LN Na čem ještě záleží?**

Určitě na tom, jak daleko máme počítač od očí. Tato vzdálenost by měla být asi na délku horní končetiny. Hodně důležité je i světlo, které by nám nemělo svítit na obrazovku ani přímo do očí. V opačném případě riskujeme oční problémy. Proto doporučuji pořídit si do kanceláře žaluzie, pokud možno využívat denní světlo anebo zářivku, která ho co nejvíce napodobuje. Důležitá je i hygiena očí, jednou za čas bychom si měli protřít dlaně a na oči je přiložit, aby si odpočinuly.

**LN Máte i nějaké osvědčené cviky při práci vsedě?**

Stačí se občas projít po kanceláři, protáhnout ruce do stran a zavčít si se zápěstím, které je při práci na počítači hodně zatěžované. Výborný na krční páteř je i cvik, kterému říkáme zásuvka. Sedíme ve vzpřímeném sedu, horní končetiny podél těla, dvěma prsty lehce zatlačíme bradu dozadu, zároveň se vytahujeme ke stropu, volně dýcháme a v poloze setrýváme dvě až tři vteřiny.

**LN Obracejí se na vás někdy zaměstnavatelé, kteří potřebují poradit s úpravami pracovního prostředí?**

Prozatím mě nikdo z nich o radu nepožádal. Chodí ale za mnou pacienti, kteří trpí bolestmi zad nebo svalovými dysbalancemi. Pokud to je jen trochu možné, zajdu se podívat přímo na jejich pracoviště a poradím jim, co by měli změnit. Jestliže to nejde, požádám je, aby mi alespoň vyfotili svoje pracovní místo ze všech stran a úhlů. A také to, jak na židli sedí. Společně si pak ukážeme, co by bylo možné změnit k lepšímu.

**LN Které pomůcky byste doporučila lidem, kteří už nějaký pohybový handicap mají?**

Nejvhodnější je kontaktovat odborníka, který s nimi vybere vhodnou pomůcku přímo na míru. Například to může být již zmiňovaný overball, gymball, zářivá bederní opěrka a gelová podložka ke klávesnici i k myši, která jinak utlačuje karpální tunel. Zápěstí by ovšem neměly pokládat přímo na ni, aby ho měli volně a mohli s ním pohybovat. Popřípadě si mohou pořídit i vertikální ergonomickou myš, s kterou mám velmi dobré zkušenosti už proto, že nezatěžuje zápěstí a je prevencí syndromu karpálního tunelu.

**LN Nakolik bývají zaměstnavatelé ochotní něco na pracovním prostředí změnit?**

Obvykle vycházejí svým zaměstnancům vstříc. Ať už co se týče úprav židli, nebo počítačů. Vertikální myš a gelové podložky si ale většinou musí lidé koupit sami. Pokud se k nám už potom nevrátí, je to pro nás dobrý signál, že jim úpravy pracovního prostředí skutečně pomohly.