

# Aby vás záda

Naše tělo toho musí hodně vydržet. V práci celý den sedíme, domů vlečeme těžký nákup a večer si lehneme k televizi. Není divu, že se záda bouří. Přitom stačí odstranit pár zlovyků.

Pružná a ohebná páteř je základ tělesného i duševního zdraví

## Trable se zatuhlým krkem

**Krční páteř je nejvíc namáhanou, a tedy i ohroženou částí páteře.** Zatuhlý krk, bolest hlavy, nevolnost, závratě, ale také bolesti vystřelující do oblasti ramen nebo hrudníku, to vše může být důsledek

přetěžování krční páteře. Škodí jí hlavně sedavé zaměstnání (s hlavou trvale v předklonu), špatná poloha při spaní i různé úrazy (nepovedený kotoul vzad, nebo prudké zabrzdění při jízdě autem, kdy to s námi „trhne“).

## BOLÍ VÁS NĚKDY MEZI LOPATKAMI?

Na vině bude pravděpodobně přetěžovaná hrudní páteř. Ve většině případů za to může opět špatné sezení za stolem (případně na nekvalitní židli) a další zlovyk, „oblíbený“ hlavně u žen: nošení tašky na jednom rameni. Řeč není o malé kabelce, ale kabele, do níž cestou domů hravě přihodíte půlku chleba, krabici mléka a dvě kila brambor. K potížím může přispět rovněž špatně padnoucí podprsenka.

## Ach, ta bedra!

S bolestí beder se za svůj život setká až 80 % lidí a u některých si tento problém vyžádá pracovní neschopnost. Příčinou je přetížení svalů a vazů při náročné manuální práci, nebo (a to je častější) kvůli špatnému držení těla. Velkou roli hraje také nadváha. Bolesti beder trápí hodně žen, které si libují ve vysokých podpatcích (ideální však nejsou ani „placky“).

## Když se nemůžete narovnat

**Také bolest v dolní části zad bývá většinou projevem špatných pohybových návyků.** Potíže vyvolává především nedostatek pohybu, tahání těžkých věcí, oslabené břišní svalstvo (ano, i od toho nás

mohou bolet záda – zkuste schválně, jestli uděláte alespoň pět sed-lehů), zkrácené svaly v oblasti bederní páteře, zadní strany stehen nebo hýždí. Bolest v kříži může být i signálem poruchy meziobratlové ploténky.



Přípravila: Zhenka Jeničková, ilustrační foto: Fotolia.com (4), shutterstock a archiv firem

# nebolela

**B**olesti zad mohou být buď akutní (náhlé), nebo chronické (dlouhodobé). Akutní bolesti trvají maximálně dva až tři týdny, někdy odezní za pár dní. O chronických bolestech zad se hovoří, když přetrvávají i několik měsíců nebo se opakují několikrát do roka. U akutně vzniklých bolestí páteře obvykle lze vysledovat vyvolávající příčinu (pád, nečekané trhnutí končetinou, delší vyunčená poloha, úder do oblasti páteře či více faktorů najednou). Akutní stav vyžaduje pozornost a adekvátní léčbu, aby se předešlo přechodu do chronického stadia,“ říká MUDr. Ethel Ludvíková z Medicina Centrum v Praze.



Páteř napraví i Dornova metoda

## Nespoléhejte jen na léky

Chronické bolesti sice nejsou tak intenzivní jako akutní, zato nám však mohou komplikovat život podstatně delší dobu.

„Dobře ovlivnitelné jsou bolesti způsobené nesprávným držním těla spojeným s ohabnutím svalstva. V takových případech pomůže pravidelné cvičení, které se zaměřuje na správnou délku a výkonnost svalů, cvičení na velkém míči (gymball), plavání, nenáročná jízda na kole či chůze. Důležitá je také volba židle u pracovního stolu a lůžka (rošt, matrace). Zdravý spánek může rovněž ovlivnit výběr vhodného polštáře,“ vysvětluje lékařka.

„Náročnější jsou případy, kdy jsou již poškozené přímo struktury páteře a existuje útlak nervových kořenů. Tyto stavy si vyžadují spolupráci několika lékařských odborností. Nutno říct, že bez aktivní spolupráce pacienta se bolesti páteře léčí jen velmi obtížně. Pouhé podávání léků na zmír-

Kliky posílí nejen záda, pro začátek zkuste ty „dámské“



Noste podpatky maximálně do 4 cm

nění bolesti dlouhodobý efekt nemá,“ upozorňuje MUDr. Ludvíková.

## Zpevněte tělo

Pokud vás bolí záda, měli byste v první řadě začít cvičit a také posilovat (i když vám to nezní moc lákavě). Dostatečně silné břišní a zádové svaly se mnohem lépe vyrovnávají se zátěží, kterou na tělo denně vyvíjíte. Zkuste tento cvik: Položte se na břicho, čelo opřete o podložku. Ruce dejte dlaněmi na zem, lokty svírají pravý úhel. S výdechem pomalu zvedněte ruce ke stropu. V této poloze chvíli vydržte a pak ruce vraťte na podložku. Opakujte denně aspoň desetkrát.

## Zajistěte bedrům oporu

Hodně zmůže i správné sezení. Sedte na celé ploše sedáku, zády se dotýkejte opěrky (nejdůležitější je opření dolní části zad). Chodidla jsou od od sebe asi na šířku pánve a paty se nacházejí přímo pod kolena. Ruce i nohy by měly být uvolněné a lokty svírají úhel 90 stupňů. Při práci na počítači se dívejte přímo před sebe (horní hrana monitoru je ve výšce vašich očí). ●



Občas vyměňte židli za míč

## NOVINKY Z MEDICÍNY

### Natřete to bolesti

Ibalgín gel ulevuje od bolesti, tlumí zánět a zmírňuje otoky. Je vhodný pro léčbu lokálních příznaků akutních nebo chronických forem revmatických onemocnění, povrchového zánětu žil, zánětu šlach a svalových úponů. Koupíte ho v lékárně za 153 Kč (100 g).



### Shodte do léta pár kilo

Rozpustný nápoj Ascoffín Slim urychluje spalování a napomáhá hubnutí. Obsahuje čtyři různé rostlinné extrakty, které se vzájemně doplňují: výtažek z guarany, yerba mate, asijského keře garcinia cambogia a extrakt ze zelené kávy. Balení s deseti sáčky pořídíte v lékárně asi za 210 Kč.



### Doplňte chybějící energii

Potřebujete se pročistit, dodat tělu energii a třeba i trochu zhubnout? Esence Detox je vhodná pro každého, kdo se rozhodl podstoupit kompletní očistnou kúru. Kombinace bachových květů obsahuje extrakt z řepíku lékařského, jilmu štíhlého, olivovníku evropského, jabloně lesní a sporýše lékařského. Seženete na [www.bio-bachovky.cz](http://www.bio-bachovky.cz), 20 ml vyjde na 403 Kč.



### Nedejte jizvám šanci

Dermatix vyhlazuje a změkčuje jizvy, potlačuje bolest a svědění a zmírňuje zarudnutí. Je možné ho používat také k ošetření jizev po poraněních, popáleninách nebo chirurgických zákrocích. Můžete ho aplikovat na všechna místa kůže, včetně obličeje, kloubů a kožních záhybů. V lékárnách je k máni od 800 Kč.

