Příčiny vzniku vertebrogenních obtíží

Vertebrogenní onemocnění se po onemocnění z prochladnutí vyskytují hned na druhé příčce. Jsou hlavní příčinou pracovní neschopnosti u lidí po 45. roce života a na 5.-6. místě jako příčina hospitalizace pacienta. Udává se, že 60 - 90 % populace mělo či má vertebrogenní potíže. V rámci rehabilitačních ambulancí tvoří potíže s páteří až 70 % pacientů.

Často se setkáváme s názorem, že vertebrogenní onemocnění jsou daní za dary dnešní civilizace - nedostatek pohybu, jízda autem, dlouhé sezení před televizory či počítači. Za normálních okolností jsou do činností střídavě zapojovány svaly udržující postoj - statické svaly a dynamické činnosti zabezpečují - dynamické svaly. Pokud využíváme dlouhodobě sed a stoj, přetěžujeme statické svaly, které se zkracují. Na druhé straně svaly, které využíváme v akci, nejsou zatěžovány a dochází tak k jejich oslabení, výsledkem je svalová nerovnováha - dysbalance. Tím se mění výchozí pozice téměř ve všech kloubech, změní se napětí vazů, jako i svalové obaly a změní se také tlaky na kloubní plochy. U takto postižených pacientů zcela jistě nestačí jedna manipulace, podávání nejlepších analgetik či aplikace proudů z nejkvalitnějších přístrojů nebo dobrá masáž. Je potřeba pacienta získat ke spolupráci. Vést ho ke správným pohybovým návykům, správnému držení těla, systematickému cvičení, zaměření se na vyvážení svalové nerovnováhy a psychickému uvolnění. Součástí výchovné rehabilitace je škola páteře. Jedná se v podstatě o nácvik správného zatížení. Škola páteře dává praktické rady do života: jak ležet, vstávat z postele, umývat se, oblékat se, jak správně sedět a zdvihat těžká břemena.

Škola páteře se zaměřuje na prevenci:

- primární (dětský a školní věk);
- sekundární(screening, vyhledávání pacienta s poruchou funkce osového orgánu a zatím nebolestivé poruchy);
- terciární (rehabilitační postupy při opakovaných potížích).

V současné době se ve škole páteře věnujeme zejména léčebnému hledisku, kdy se již onemocnění naplno projevilo. Hlavní zaměření této školy by mělo směřovat z této terciární prevence do oblasti sekundární a hlavně primární.

Cíle školy páteře:

- odstranění bolesti,
- uvolnění svalového napětí,
- cvičení zaměřená na uvolnění zkrácených svalů,
- cvičení zaměřená na posílení oslabených svalů,
- cvičení na vyrovnání svalové nerovnováhy,
- školení zaměřené na nácvik správného postoje v pokoji, při činnosti a ztížených podmínkách.

Z hlediska budoucnosti pacienta, a hlavně zabránění opakování potíží s páteří, je důležitý poslední bod. U pacientů s bolestmi páteří hraje důležitou roli hluboký svalový systém.

Stabilizační systém páteře tvoří:

- bránice,
- pánevní dno,
- břišní stěna,
- paravertebrální svalstvo,
- obratle,
- meziobratlové ploténky,
- vazy v okolí páteře.

Pro správnou funkci pohybového aparátu má zásadní význam zpevnění břišní stěny. Působí jako stabilní opora, o kterou se páteř může opřít. Nezapomínejme však, že ideální pomocí při vertebrogenních potížích je pravidelný pohyb. Mezi vhodné pohybové činnosti patří také procházky, plavání či cviky zaměřené na pohybový aparát. Není se třeba mořit hodiny, stačí i pouhých deset minut denně.

Odkazy

Související články

- Vertebrogenní algický syndrom
- Bolesti zad, kořenové syndromy na dolních končetinách/PGS

Použitá literatura

- GÚTH, Anton a Lucia MERCEKOVÁ. *Výchovná rehabilitácia, alebo, Ako učiť Pilatesa v škole chrbtice : odborná publikácia o problematike školy chrbtice určená pre odbornú a laickú verejnosť s cvikmi realizovanými Luciou Mercekovou.* 1. vydání. Bratislava : LIEČREH GÚTH, 2005. ISBN 80-88932-19-X.