

■ DOBRE ZDROWIE



PLECY bez bólu

W naszych redakcyjnych rozmowach kłopoty z kręgosłupem to częsty temat. Na bóle pleców skarżymy się wszystkie, bez względu na wiek. Cel jest jeden: żeby przestało boleć. To jest naprawdę do zrobienia.

Tekst **Renata Ciemięga**, konsultacja dr n. med. **Tomasz Konaszczuk**, specjalista ortopedii i traumatologii, ze szpitala Żagiel Med w Lublinie

Natura tego nie przewidziała: współczesny człowiek unika aktywności, woli siedzieć. Z samochodu przesiada się za biurko, by następnie wylądować w fotelu przed telewizorem. A przecież ludzki organizm nie jest do tego przystosowany, ewolucyjnie został zaprogramowany do życia w ruchu. Dlatego tak często nie wytrzymuje tego nasz

kręgosłup. A przecież to na nim spoczywa ciężar ciała i utrzymanie nas w pionie. Gdy do tego jeszcze żyjesz w permanentnym stresie, prędzej czy później ból zmusza nas do wizyty u lekarza. W skrajnych sytuacjach bywa nawet potrzebny zabieg chirurgiczny. Można uniknąć tego czarnego scenariusza, trzeba tylko wiedzieć, jak odciążać kręgosłup w codziennych sytuacjach.

GIMNASTYKA W PRACY I W CZASIE WOLNYM

✓ **Wciskanie głowy w zagłówek fotela** Usiądź prosto i naciskaj tyłem głowy miękkie oparcie, licząc powoli do 10. Zrób przerwę, powtórz kilka razy. Zagłówek mogą zastąpić też dłonie splecione na karku.

✓ **Skłony głową na boki, w przód i w tył** Pochylaj głowę po kilka razy we wszystkich kierunkach.

✓ **Pływanie** Najkorzystniejszy dla kręgosłupa jest styl grzbietowy, bo plecy

i głowa są wtedy w linii prostej i unikasz obciążania odcinka szyjnego. Jeśli wolisz pływać na brzuchu, rób to z głową zanurzoną, wynurzając się na wdechy.

✓ **Leżenie na wznak** Jeśli możesz sobie pozwolić na taki relaks w ciągu dnia, to wspaniała wiadomość dla twojego kręgosłupa. Nawet kwadrans w tej pozycji odciąża odcinek szyjny. Pod głowę połóż jasek i powoli oddychaj. Ręce połóż wzdłuż ciała.



Kiedy do lekarza

Jeśli bóle wracają, konieczna jest wizyta u ortopedy. Zleci rentgen kręgosłupa i dobierze zabiegi u fizjoterapeuty. Do lekarza trzeba iść, gdy bólem towarzyszy ucisk w skroniach lub trzeszczenie w szyi przy poruszaniu głową. Niepokojące są też drętwienie rąk czy uporczywe bóle głowy. Wtedy należy odwiedzić neurologa.

SZTYWNOŚĆ KARKU I SZYI

Ten odcinek jest najdelikatniejszy. Kłopoty pojawiają się stopniowo. Najpierw czujemy delikatne napięcie mięśni karku i barków. Potem pojawia się ból szyi, na początku tylko przy poruszaniu głową. Odruchowo przestajemy nią kręcić, więc jedne mięśnie się osłabiają, a inne nadmiernie napinają. Jeśli takie sytuacje się powtarzają, zapewne doszło już do zwyrodnień odcinka szyjnego kręgosłupa.

DLACZEGO TAK BOLI? To skutek ciągłego pochylenia głowy, np. podczas prac kuchennych, ale też pracy przy komputerze w bezruchu i cały czas w tej samej pozycji, zwłaszcza gdy monitor ustawiony jest nieco z boku. Ten odcinek boli także wtedy, gdy żyjemy w przewlekłym stresie: to właśnie w karku i szyi kumulują się nasze złe emocje. Mięśnie stają się mocno napięte i trudno je rozluźnić. Niekorzystnie na odcinek szyjny wpływają też mikrotraumy, które mogą występować np. podczas skakania lub biegania po twardym podłożu.

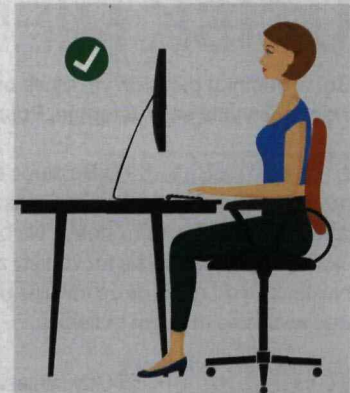
TO PRZYNOSI ULGĘ Błyskawiczne ukojenie może dać prosty masaż. Łatwo zrobisz go nawet sama, np. zrolowanym ręcznikiem. Chwyć go za końce i powoli przesuwaj po karku przez pięć minut. Następnie posmaruj tę okolicę olejkami cytrynowym, rozmarynowym czy lawendowym. Gdy ból jest bardzo silny, pomaga go złagodzić maść lub tabletki o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym.



TYCH BŁĘDÓW NIE POPEŁNIAJ Podczas przyrządzania posiłków lepiej usiąść. Wyjmując mokre pranie z pralki, należy podstawić pod drzwiczki miskę, kucnąc, a następnie wyciągać rzeczy pojedynczo. Ekran komputera powinien znajdować się na wprost twarzy, tak, by jego górna krawędź była nieco powyżej linii oczu. A gdy lubisz biegać, zainwestuj w dobre buty i idź na jogging do parku, nie na asfaltowe alejki.

Najnowsze sposoby walki z dyskopatią

Kręgosłup składa się z kręgów, między którymi znajdują się amortyzatory, czyli krążki, zwane dyskami. Jeśli zostaną osłabione lub uszkodzone, zaczynają się przemieszczać i uciskać korzonki nerwowe. Wtedy pojawia się silny ból, zwłaszcza podczas poruszania się. To dyskopatia. Nie wolno jej lekceważyć, bo może prowadzić do przewlekłych zwyrodnień kręgosłupa. By wykręcić dyskopatię, konieczne jest prześwietlenie, a najlepiej rezonans magnetyczny. Zwykle pomagają leki i fizjoterapia. Jednak czasem konieczny jest zabieg. Najnowszym jest innowacyjne leczenie tzw. preparatu Discogel. Lekarz podaje go do wnętrza dysku, a to prowadzi do przebudowy krążka i szybko zmniejsza ból. Koszt zabiegu to 8500 zł (za 1 poziom kręgosłupa, każdy kolejny poziom to dodatkowe 1500 zł).



180 kg

Takie siły działają na pojedyncze kręgi, gdy siedzisz zgarbiona nad tabletem.