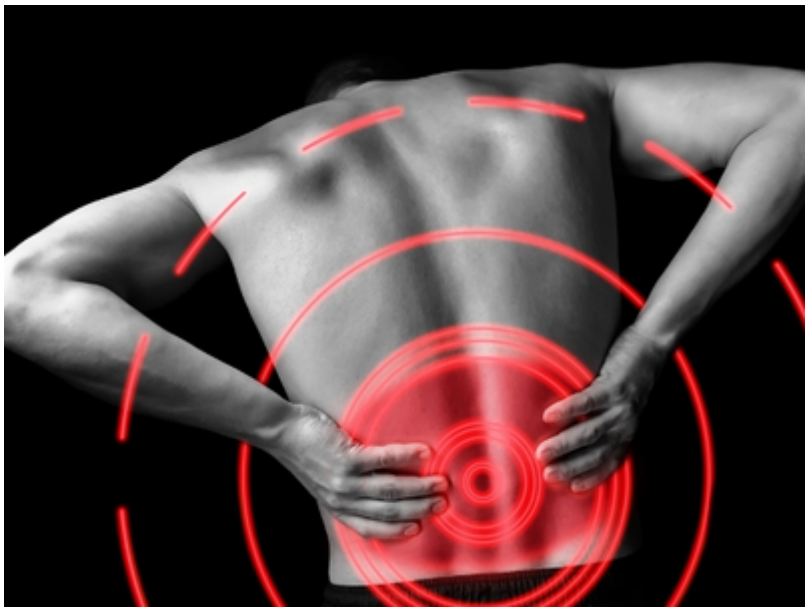
Seknutie - kŕč v dolnej časti chrbta

08.06.2016 Regenerácia



Kŕč – latinsky spazmus, je neprirodzený stav keď dochádza k nadmernému alebo dlhodobému sťahu kostrových svalov.

Mechanizmus vzniku kŕčov spočíva vo vyššej dráždivosti nervov alebo neustálom dráždení nervových spojení. Môžu postihovať jeden sval alebo celé svalové skupiny. Objavujú sa v rôznych častiach tela.

Občas sa objavujú v lýtkach alebo v stehnách hlavne počas noci a bývajú spôsobené dehydratáciou alebo nerovnováhou elektrolytov. Pri tomto type je potrebné upraviť pitný režim a doplniť minerály – vápnik, horčík, draslík v pomere 6,4,2, podľa poradia, (napr. 600mg vápnik, 400 mg horčík, 200 mg draslík).

Časté bývajú aj kŕče dolnej časti chrbta, ľudovo takzvané seknutie.

Tu býva príčinou svalová nerovnováha, keď dochádza k preťažovaniu jedného svalu alebo svalovej skupiny na úkor druhej.

Epizódy bolesti bývajú od občasných a miernych až po silnú bolesť znemožňujúcu pohyb.

Pokiaľ bolesť nemá súvislosť s nervami v chrbtici je možná účinná liečba aj bez chirurgického zákroku. Spazmy v okolí chrbtice bývajú dôsledkom poranenia svalov, šliach a väzov. Akákoľvek činnosť ktorá kladie nadmerné nároky na svaly a väzy chrbta môže spôsobiť zranenie.

Chrbtové svaly sú náchylnejšie na úraz aj ak máte slabé brušné svaly, ktoré pomáhajú s oporou chrbta.

Slabé a stuhnuté svaly chrbta sú zas sú jednou z prvých príčin kŕčov.

Pri náhlej nadmernej záťaži reagujú kŕčom, ktorý slúži ako ochrana pred vážnejším poškodením, napríklad miechy.

Ako si pomôcť?

Pri akútnych stavoch ak je bolesť neznesiteľná alebo sa objavia sprievodné znaky poškodenia nervu ako necitlivosť závrate atď. navštívte neodkladne lekára.

Ak dostanete kŕč po ľahšom úraze alebo nejakej činnosti ktorá preťažuje svaly skúste striedať ľad a teplo. Ľad pomáha znižovať zápal a teplo zlepšuje krvný obeh.

Veľmi účinná je aj cielená masáž. Je navrhnutá tak, aby sa narušili zrasty a chemické väzby ktoré držia sval v kŕči. Pri jej použití sa zvýši prísun krvi s obsahom kyslíka a živín a odstránia sa odpadové produkty. Pohyb je obnovený a nervy sú stimulované na blokovanie bolestivých impulzov.

Po cielenej masáži dochádza obvykle k dočasnej úľave, pre dosiahnutie výraznejších a trvalých výsledkov je potrebné terapiu opakovať niekoľkokrát.

Prevencia.

Čím lepšie sa budete starať o chrbát, ktorý je vašou každodennou oporou, tým skôr zabránite možným komplikáciám a úrazom.

Schudnite pár kilogramov, ak máte nadváhu. Pomôžete znížiť tlak na chrbticu a kĺby.

Používajte vhodnú obuv, zaistíte stabilitu a pevnosť dolnej časti chrbta.

Pravidelná fyzická aktivita a posilňovanie svalov vám zaistí pružnosť a ohybnosť.

Bolesť chrbta je všeobecne dobre liečiteľná a neexistuje žiadny dôvod prečo by ste mali trpieť.

Starajte sa o svoje telo, je to jediné miesto kde musíte žiť.

V každom prípade som tu pre vás.

Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi.

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.