

# Ako si pomôcť pri bolesti krku a ramien

18.01.2018 *Regenerácia*



Tlak, napätie a sila vyvíjané dennými aktivitami na krčnú chrbticu vyvolávajú rad bolestivých stavov.

Existuje množstvo problémov, ktoré spôsobuje bolesť krku.

Podráždenie nervových ciest môže spôsobiť bolesť ramena, hlavy a ruky.

Podráždenie miechy môže spôsobiť bolesť v nohách a iných oblastiach pod krkom.

## **Medzi ďalšie symptómy patria:**

- stuhnutý krk ktorý znemožňuje otáčanie hlavy
- ostré alebo bodavé bolesti v jednom mieste
- bolestivosť alebo citlivosť celkovo
- bolesť ktorá vyžaruje do ramien, rúk alebo prstov ; alebo vyžaruje hore do hlavy

## **Vážnejšie príznaky konzultujte s odborným lekárom**

- brnenie, znecitlivenie alebo slabosť, ktorá vyžaruje až do ramena, rúk alebo prstov
- ak máte problém uchopiť alebo udržať predmety v ruke
- problémy s chôdzou, rovnováhou alebo koordináciou
- strata kontroly močového mechúra alebo čriev

# Úloha krčnej chrbtice

## Krčná chrbtica vykonáva niekoľko základných funkcií:

- chráni miechu .
- miechou sa prenášajú správy z mozgu k zvyšku z tela.

**(Miecha - zväzok nervov, vychádzajúci z mozgu a idúci cez krčnú a hrudnú chrbticu (horná a stredná časť chrbta) končiaci tesne pred bedrovou chrbticou (spodná časť chrbta pozn.).**

- opora hlavy a jej pohybu .
- krčná chrbtica nesie veľkú záťaž, pretože hlava váži v priemere medzi 3 až 5 kg.
- okrem podpory, krčná chrbtica umožňuje aj pohyby hlavy (otáčanie, úklony).
- uľahčenie prúdenia krvi do mozgu .
- otvory v stavcoch (stavcové forameny) v krčnej chrbtici poskytujú priechod pre stavcové (vertebrálne) tepny a zabezpečujúce tok krvi do mozgu. Tieto otvory sú prítomné iba v stavcoch krčnej chrbtice.
- krčné stavce hrajú kľúčovú úlohu pri udržiavaní uvedených funkcií.

Rozsah bolesti krku sa môže značne líšiť

Bolesť niekedy pociťujeme len ako mierne obťažovanie alebo je tak neznesiteľná, že človek sa vyhýba akémukoľvek nepotrebnému pohybu.

## Liečba - ako si pomôcť

Druh liečby závisí od príčiny bolesti.

Ak bolesť vznikla náhle, (počas noci, ak ste v prievane alebo pri športe) je to akútny stav.

Chronická bolesť vzniká postupne, dlhodobým preťažovaním a slabosťou krčných štruktúr.

Ak máte sedavé zamestnanie, nedostatok pohybu a necvičíte, ste horúci adept na chronické problémy (nielen) s krčnou chrbticou

## **Akútny stav**

Na miesto aplikujeme suché teplo po dobu 15 - 20 minút každé 2 - 3 hodiny.

Naniest' gél alebo masť.

Pozor pri zápale, teplo zhoršuje stav.

Ak je miesto opuchnuté a horúce je tam zápal.

Tu je potrebné chladenie ľadom 3 a viac krát denne lokálne aplikovať na postihnutú časť.

Vrečko s ľadom neprikladať priamo na kožu, vrečko zabalte do uteráka a priložte na 15 - 20 minút.

## **Chronický stav - masáž - cvičenie.**

### **Masáž**

Veľmi účinná je cielená masáž.

Je navrhnutá tak, aby sa narušili zrasty a chemické väzby ktoré držia sval v napätí a krčí.

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.

Pozrite si ukážku msáže na uvoľnenie krku a ramien

### **Cvičenie**

Po ukončení manuálnej terapie treba začať cvičiť a masážou uvoľnené svaly primerane posilniť.

Strečing a rôzne natáhovacie cvičenia, pri ktorých ideme do krajných polôh sú v našom prípade nevhodné.

Pri slabých svaloch a väzoch je vplyv takéhoto cvičenia viac na škodu ako na osoh.

Podľa najnovších štúdií sú najlepším riešením posilňovacie cvičenia krku s váhou vlastného tela alebo proti odporu.

### **Ak ešte len začínate**

- nájdite si niekoho kto vás naučí vás správnu techniku a bezpečné prevedenie cvikov
- vypracuje vám vhodný tréningový plán zohľadňujúci vaše zdravotné obmedzenia
- nezabúdajte na opatrnosť, počúvajte svoje telo, cviky vykonávajte podľa vašich momentálnych schopností
- cvičte s rozumom a nepreceňujte svoje sily a aktuálnu kondíciu

### **Po dobrom tréningu**

- sa rozjasní vaše myslenie
- zrýchlený krvný obeh dodá vášmu mozgu viac kyslíka a výživy pre jeho bezchybné fungovanie.
- pravidelným cvičením udržiavate mladosť tela a mysle.
- získate silu, pružnosť, ochranu a regeneráciu všetkých kĺbov
- zvýši sa hladina energie a s pokojnou myslou prežijete každý nový deň

Vo videu nižšie je ukážka niektorých cvikov na posilnenie svalov krku

### **Nezabúdajte!**

Ak chcete dosiahnuť rovnováhu musíte mať silné celé telo, nielen krk.

Pozrite si ukážku cvikov na posilnenie krku

**Prajem veľa úspechov**

Podľa metaanalýzy [/ZDROJ/](#) výskum poukázal na to, že posilňovacie a vytrvalostné cvičenia pre krčnú chrbticu znižujú chronickú bolesť a zlepšujú funkciu krčnej chrbtice. Naproti tomu strečingové a natáhovacie cvičenia mali veľmi malé alebo žiadne priaznivé účinky na stav krčnej chrbtice.

**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](http://pocitzdravia.sk).

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.