

Krčná chrbtica a bolesti krku + video

11.02.2016 Regenerácia



Náš krk je štruktúra kostí, nervov, svalov, väzov a šliach. Krčná chrbtica je tiež bezpečný úkryt pre miechu, (ktorá spracúva správy z mozgu a riadi všetky požiadavky tela) – zároveň je mimoriadne ohybná a silná, umožňujúca pohyb vo všetkých smeroch.

Krk začína na spodine lebečnej a prostredníctvom segmentov siedmich stavcov sa pripája k hrudnej chrbtici (v hornej časti chrbta). So svojou komplexnou a zložitou konštrukciou sú naň kladené vysoké nároky. Tlak, napätie a sila vyvíjané dennými aktivitami na krčnú chrbticu vyvolávajú rad bolestivých stavov, ako sú:

- Hernia (vysunutie) platničky
- Krčná stenóza (zúženie miechového kanála)
- Krčná osteoartróza
- Stuhnutý krk (námaha a napätie svalov vedie k bolestiam)
- Ďalšie sekundárne stavy, ako následok uvedených (bolest' hlavy, trpnutie a necitlivosť rúk, nespavosť, a veľa iných).

V článku sú detailnejšie informácie o funkcii krku, tiež o najčastejších príčinách bolesti krčnej chrbtice, stuhnutého krku, bolesti hornej končatiny a iných ochorení krčnej chrbtice.

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).)**
- Opora hlavy a jej pohybu. Krčná chrbtica nesie veľkú záťaž, pretože hlava váži v priemere medzi 4,5 až 6 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.

Anatómia:

Krčná chrbtica sa skladá zo siedmich stavcov - C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7 (známe ako C1-C7) -, začína v spodine lebečnej a končí spojením s chrbticou hrudnou. Je zložená z valcovitých kostí (stavcov, v prednej časti je umiestnená miecha) ktoré v spolupráci so svalmi, kĺbmi, väzmi a šľachami poskytujú oporu, štruktúru a stabilizáciu krku.

Prvý krčný stavec je unikátny v tom, že je to akoby krúžok, ktorý sa otáča okolo druhého tela stavca (zub čapovca). Stavce najbližšie k lebke sú najmenšie. Všetky krčné stavce sú menšie ako stavce v hrudnej a bedrovej chrbtici.

Funkcia

Stavce a medzistavcové platničky poskytujú pevnosť a štruktúru krčnej chrbtice a poskytujú oporu hlave. Krčná chrbtica tiež riadi niektoré druhy pohybu krku (pohyb na základe dvoch tiel stavcov, ktoré sú spojené), vrátane:

- Rotácie (pohybu hlavy zo strany na stranu). Väčšina otáčania krku prebieha v prvých dvoch segmentoch krčnej chrbtice, konkrétne atlas (C1) a čapovec (C2).
- Flexie (pohybu hlavy dopredu) a extenzie, natiahnutiu (pohybu hlavy dozadu). Väčšina flexie a extenzie krku je riadená segmentmi C5-C6 a C6-C7. Na rozdiel od prvých dvoch krčných stavcov, zostávajúcich päť krčných stavcov, C3 až C7, majú podobnú konštrukciu ako zvyšok chrbtice.

Krčné stavce sú veľmi pevné a odolné voči zraneniu. Väčšina bolesti krčnej chrbtice vzťahujúcej sa k krčným stavcom je výsledkom opotrebenia, nie zranenia.

Ak je krčný stavec poškodený úrazom, napríklad pri dopravnej nehode, páde, skákaní do vody, alebo akýmkoľvek iným zranením, môže dôjsť aj k poškodeniu miechy, čo spôsobuje nielen bolesť, ale aj zhoršenie rôznych funkcií v závislosti od toho ktorý stavec bol poškodený.

Príklady následkov poškodenia miechy

- C1, C2, C3 alebo (jeden z nich), môže viesť k oslabeniu (strate) funkcie bránice vyžadujúce použitie ventilátora na podporu dýchania
- C4 (štvrtý krčný stavec, atď.), Strata funkčnej kontroly ramená a biceps
- C5 Úplná funkčná strata kontroly na zápästie a ruku navyše čiastočná strata ramená a biceps
- C6 môže viesť k úplnej strate funkcie ruky a obmedzené použitie zápästia
- C7 môže viesť k zníženiu obratnosti a citlivosti v rukách a prstoch, a obmedzeniu použitia ramien.

Úplný prehľad krčných zlomenín je nad rámec tohto článku.

Je potrebné poznamenať, že úraz krčnej chrbtice sa vyskytuje zriedkavejšie ako krčná bolesť a ďalšie symptómy vyplývajúce zo zmien, ktoré prichádzajú s vekom, ako je napríklad vývoj kostenej ostrohy

v krku alebo krčnej osteoartrózy.

Osteofyty a Osteoartróza

Kostné ostrohy (medicínsky známe ako osteofyty), sú kostné výrastky, ktoré vznikajú v miestach opotrebovania a traumatizácie. Sú to hladké štruktúry, ktoré môžu rásť na kostiach a zvyčajne sa vyskytujú u starších dospelých. Osteofyty môžu dráždiť okolité nervové korene, ktoré vychádzajú z miechy. Výsledkom je bolesť.

Pacienti s osteofytmi na krčnej chrbtici môžu mať buď bolesti krčnej chrbtice alebo cítiť bolesť a slabosť v rukách. Napríklad pacienti s krčnými osteofytmi môžu pociťovať tupú bolesť krku, ku ktorej dochádza pri státí. Niekedy bolesť prechádza na ramená a do hlavy.

Je však potrebné zdôrazniť, že prítomnosť kostnej ostrohy sama o sebe nemusí nutne vyvolávať bolesť. Väčšina osteofytov sú len rádiologické nálezy naznačujúce degenerácie v krku.

Kostné ostrohy sa môžu tvoriť aj v dôsledku krčnej osteoartrózy, ktorá sa vyznačuje degeneráciou a rozpadom chrupavky medzi ploškami kĺbov krčnej chrbtice. Cervikálna osteoartritída (artritída), je charakteristická výskytom rôznych symptómov:

- Bolesť ramena alebo medzi lopatkami
- Pocit zhoršenia v určitých obdobiach dňa (skoro ráno, neskoro v noci)
- Bolesť ustupuje v pokoji

Stav si zriedka vyžaduje chirurgický zákrok, typická liečba je liekmi proti bolesti, rehabilitáciou, masážami.....

Medzistavcové platničky

Platnička sa skladá z tuhého vonkajšieho prstenca (fibrosus) a mäkkého rôsolovitého jadra (nucleus pulposus),

nucleus pulposus - rôsolovité jadro v strede, ktorého schopnosťou je rozdelenie tlakovej záťaže na ostatné platničky. Miera elasticity tejto časti je závislá na obsahu vody v platničke a teda platí, že čím viacej je telo hydratované vodou, tým je zaistené lepšie odpruženie prípadnej záťaže.

anulus fibrosus - chrupavky, ktoré tvoria väzivovú vonkajšiu vrstvu alebo prstenec - pevnejšie väzivové puzdro.

Platničky vekom strácajú vodu, tuhnú a stávajú menej prispôsobivé na tlak a záťaž. Tieto degeneratívne zmeny môžu spôsobiť vytlačenie vnútorného jadra cez vonkajšie puzdro platničky a následnému styku s chrbticovým nervovým koreňom (známe ako **vysunutie - vyskočenie** platničky). V niektorých prípadoch platnička môže degenerovať v dôsledku priamej traumy.

Symptómy degeneratívneho ochorenia platničiek

Zdrojom skutočných bolestí krku môže byť degeneratívne ochorenie platničiek, natiahnutie svalů alebo pád, ale s najväčšou pravdepodobnosťou bolesť pochádza z denno - denného opotrebovania krčnej chrbtice.

Príznaky súvisiace s degeneráciou platničiek môžu byť: stuhnutý krk, alebo necitlivosť a slabosť krku, rúk a ramien v dôsledku tlaku na krčný nerv a jeho podráždenie. Takéto príznaky môžu pretrvávajúť po dobu niekoľkých mesiacov a kolísajú, pokiaľ ide o intenzitu.

Okrem siedmich krčných stavcov, patrí k anatómii krčnej chrbtice aj osem nervov (C1-C 8), ktoré vychádzajú z miechy a riadia rôzne typy telesných a zmyslových činností.

Každý nerv je pomenovaný podľa spodného krčného stavca, nad ktorým vychádza z miechy. Ako príklad, nervový koreňa medzi druhým a tretím krčným stavcom nazývame C3 nerv.

Funkcia krčných nervov

Hlavné chrbticové nervy, vychádzajúce z miechy sú zodpovedné za odovzdávanie správ z mozgu a zabezpečenie fungovania do rôznych častí tela.

Konkrétnejšie:

- C1 a C2 (prvé dva krčné nervy) ovládanie hlavy.
- C3 a C4 pomáhajú kontrolovať bránicu (sval, v dolnej časti hrudníka, hrá dôležitú úlohu pri dýchaní).
- C5 ovláda svaly hornej časti tela deltový sval (tvorí zaoblené obrisy ramien) a biceps (umožňuje ohyb lakťa a rotáciu predlaktia).
- C6 kontroluje ohýbače zápästia a niektoré inervácie k bicepsu.
- C7 ovláda triceps (veľký sval na zadnej strane ramena).
- C8 kontrola rúk.

Ak je niektorý z vysoko citlivých krčných nervov podráždený (vysunutou platničkou alebo stenózou, teda zúžením miechového kanála), nasleduje bolesť a už opísané symptómy.

Terapia.

V akútnom štádiu spočíva vo fyzickom šetrení, pokojovom režime v krátkodobom podávaní analgetík, nesteroidných antireumatík.

Pri chronických dlhodobých ťažkostiach sa liečba zameriava na správnu rehabilitáciu, uvoľnením stuhnutých svalov a masážou bolestivých spúšťacích bodov

Cvičenie je najlepšou prevenciou

Cviky sú jednoduché a dajú sa vykonávať takmer všade. Cieľom je celkové uvoľnenie. Vyhnite sa krajným polohám, pri ktorých cítite bolesť. Cvičenie musí byť nenásilné, inak riskujete, že si viac ublížite ako pomôžete.

- Snažte sa nezotrvať v jednej polohe. Ak v práci sedíte občas postavte a prejdite sa, ponaťahujte sa a zacvičte si pár cvikov na krčnú chrbticu.
- Relaxujte. Stres odbúrajte príjemným teplom [v saune](#) alebo [masážou](#).
- Zdravo spite. Kvalitný matrac a vankúš by mali byť samozrejmosťou.
- [Cvičte](#). Silné svaly sú pre chrbticu najlepšou oporou.

Kedy zísť k lekárovi?

AK sa vám nedarí dostať bolesť pod kontrolu počas 3-4 týždňov, alebo sa bolesť dokonca zhoršuje a spolu s bolesťou v krčnej chrbtici sa dostavia aj závrate, poruchy prehľadania, dvojité videnie, alebo ak je bolesť tak akútna, že vám neumožňuje vykonávať ani najjednoduchšie aktivity.

Mohlo by Vás zaujímať:

[Bolest ramena, zamrznuté rameno](#)

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 

Zdroj: <http://www.spine-health.com/video/cervical-spine-anatomy-video>



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.