

Krčné výrastky, osteofyty a kostné ostrohy

15.01.2018 *Regenerácia*



Osteofyty v chrbtici sú normálnym znakom starnutia a nie je dôvod na obavy, pokiaľ nevyvolávajú bolesť alebo neurologické príznaky - ako sú brnenie, rastúca necitlivosť alebo slabosť - vyžarujúce z krku do ramena alebo ruky.

Ak osteofyt začne prerastať do miechového kanála a dráždi miechu môže spôsobovať ďalšie neurologické problémy ako sú ťažkosti s rovnováhou alebo koordináciou, závraty, hučanie a šum v ušiach, silné bolesti vyžarujúce do ramien.

Lekára treba okamžite vyhľadať pri nevoľnosti a vracaní alebo strate kontroly močového mechúra.

Väčšine ľudí výrastky nespôsobujú problémy.

Obvykle sa objavia až pri röntgenových a MRI vyšetreniach, bez toho aby boli príčinou bolesti alebo iných symptómov.

Ako vznikajú?

Postupne. Stres, stiahnuté a slabé svaly vyvíjajú tlak na medzistavcové platničky a tie sa stenčujú.

Tlmenie nárazov zabezpečované platničkami sa zhoršuje.

Stavce sú vystavené väčšej mechanickej záťaži a pomaly strácajú stabilitu.

Chrupavka fazetových kĺbov postupne degeneruje a podlieha opotrebovaniu.

Vzniká zápal.

(Fazetové kĺby stavcov, umožňujúce pohyb dopredu, dozadu, otáčanie a rotáciu. Chrupavka zabezpečuje vzájomný pohyb kĺbov bez ich mechanickej traumatizácie a vzájomného odierania. Pozn.)

Ako nechty a vlasy tak aj kosti sa neustále obnovujú a rastú.

Zapálené a poškodené tkanivá abnormálne ovplyvňujú rast blízkych kostí.

V dôsledku týchto abnormálnych vplyvov vzniká tvorba kostených výrastkov, ktoré tvoria nové kostné bunky, ktoré by tam normálne nerástli.

Na stavcoch sa začínajú tvoriť osteofyty.

Osteofyty sú novovzniknuté kostné výrastky, ktoré vznikajú v miestach opotrebovania a traumatizácie.

Osteofyty môžu dráždiť okolité nervové korene, ktoré vychádzajú z miechy.

Výsledkom je bolesť

Tvorba krčných osteofytov vzniká, keď sú väzy a šľachy okolo kostí a kĺbov krčnej chrbtice poškodené alebo zapálené.

Tento proces zvyčajne začína ich postupným opotrebovaním.

Diagnostika

Uvedené symptómy môžu byť spôsobené mnohými inými príčinami.

Na určenie diagnózy bude potrebný röntgen alebo MRI scan..

V prípadoch veľkých osteofytov, je ich detekcia možná jednoduchým pohmatom, palpáciou.

Liečba

Akútny stav - zníženie zápalu a opuchu. Chladová terapia, gély, masti.

Pri tvorbe osteofytov je rozhodujúce obnovenie krvného zásobenia svalov a mäkkých tkanív.

Masáž - odstránenie krčcov spôsobujúcich bolesti, aktivácia svalov zvyšuje pružnosť a prekrvenie chrbtice a umožní telu regenerovať sa.

Pohyb - treba si uvedomiť, že problém sám od seba nezmizne a daný stav sa sám od seba nezlepší.

Tu je potrebné aktívne zapojenie sa do cvičebného programu.

Zriedka je príčinou výrastkov na krčnej chrbtici iba ochabnuté a skrútené svalstvo krku.

Pohyb je súhrou viacerých svalových skupín, ktoré sú pospájané do tzv. kinetických reťazcov.

Preto cielene posilňovať len svaly krku je kontra - produktívne.

Riešením je zosúladenie a spevnenie celého tela.

Systém cvikov je navrhnutý tak aby pomohol zlepšiť silu a pružnosť celého tela.

Mierny strečing na uvoľnenie. POZOR! Vyhybať sa krajným polohám a maximálnym rozsahom v kĺboch.

Zvýšenie sily celého tela. Len silné a pružné svalstvo dokáže zlepšiť stav.

Z praxe viem, že ak sa zharmonizujú základné pohybové vzory, zvyčajne aj bolesti ustúpia.

Pokiaľ príznaky neustúpia alebo sa zhoršujú, treba zvážiť chirurgický zákrok na ochranu zdravia nervov a miechy.

Zásahy do chrbtice sú spojené s radom rizík a komplikácií ako je častejší výskyt infekcií, problémy s chrbtom v budúcnosti, poruchy močenia, poranenia miechy, bolesti v dolných končatinách a nezvratné zmeny v nervových vláknach.

Prvencia

Je vždy tou najľahšou, najlacnejšou a menej bolestnou cestou.

Aby sa zabránilo vzniku osteofytov by mali nasledovať jednoduché, ale veľmi užitočné pravidlá:

Viesť aktívny život, občasné ponáňovanie krku nestačí!

Cvičiť min. trikrát týždenne. Najst' vyhovujúci systém.

Aplikácia tepla - sauna. Nič vám neuvolní stuhnuté svalstvo lepšie ako suché teplo.

Mať pod kontrolou stravu, zvýšiť príjem potravín bohatých na draslík, horčík, vápnik.

Spánkový režim, vhodný matrac a vankúš.

Snažte sa zlepšiť držanie tela v čom vám pomôže cvičenie.

Ak máte sedavé zamestnanie každú hodinu si spravte prestávku a ponáhajte sa!

A najdôležitejšia vec na záver - „konzistencia“ dlhodobé a pravidelné dodržiavanie odporúčaných opatrení..

Prajem veľa úspechov.

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.