

Zdravý chrbát

21.07.2015 *Regenerácia*



Podľa rôznych zdrojov sa 60 až 80% dospelaj populácie stretlo v niektorej fáze života s akútnou bolesťou chrbta. Vo väčšine prípadov sa nejedná o vážne postihnutie. Zotavenie a ústup bolesti je pomerne rýchly, ale dokáže poriadne potrápiť a znížiť kvalitu života.

Príčiny

Medzi najčastejšie príčiny bolesti patrí sedavý spôsob života, nedostatok pohybu a nadváha. Svaly strácajú silu a napätie, kĺby tuhnú a znižuje sa celková pružnosť našej chrbtice. Ochabnuté svaly sú náchylné na preťaženie a zranenia aj pri vykonávaní obyčajných každodenných aktivít.

O chrbte

Chrbtica nám umožňuje aktívny rozsah pohybu. Spolupráca a synchronizácia chrbtových a brušných svalov nám umožňuje pohyb. Predklon, záklon, úklony do strán a rotačné pohyby vyžadujú zdravie všetkých tkanív v oblasti. Stavce a medzistavcové platničky nesú celú váhu trupu, preto musia byť pevné a pružné. Pevné väzy zaistia hladký pohyb facetových, (stavcových) kĺbov a bránia prílišnému preťaženiu pri pohybe v ktoromkoľvek smere. Dôležitá je aj svalová rovnováha. Na vykonanie pohybu sa niektoré svaly zmrstia a niektoré uvoľnia a natiahnu. Svaly nám zaistujú stabilitu a rovnováhu pri pohybe, státi a sedení.

Pri zlom držaní tela, jednostrannom preťažovaní a nedostatku vhodnej pohybovej aktivity dochádza k obmedzeniu pohyblivosti a pružnosti chrbtových štruktúr. Zníženie pohyblivosti znižuje schopnosť absorbovať nárazy, obmedzí rozsah pohybov a vedie k ďalšiemu preťaženiu ostatných častí chrbtice.

Svaly, väzy, platničky a spoje chrbta sú stvorené na pohyb. Je pre nás životne dôležité starať sa o zdravie chrbta. Iba chrbtica ktorú pravidelne namáhame a precvičujeme, bude zdravá a pružná. Cvičením nielen posilňujete svaly, ale zvyšuje sa aj prekrvenie všetkých štruktúr, takže sú lepšie

vyživované a celkovo zdravšie. Toto platí aj v prípade, že ste celé roky zanedbávali zdravie chrbta, a máte ho stuhnutý a neohybný.

Prvá pomoc

Ako prvá pomoc pri stuhnutých svaloch chrbta a zníženej pohyblivosti sa odporúča profesionálna masáž, ktorá **pri správnej aplikácii dokáže upraviť funkčný stav chrbtice a zlepšiť pohyblivosť. Má vplyv na pružnosť okolitého svalstva a dokáže obmedziť bolesť chrbtice, resp. predchádza bolestiam. Táto metóda pôsobí nielen terapeuticky, ale aj preventívne. Dobrý fyzioterapeut, alebo masér vás poučí o prostriedkoch na získanie a udržanie si zdravia chrbta. Okrem pravidelnej masáže pomáha aj prípadné zníženie nadváhy, správne držanie tela a vhodné cvičenie.**

Cvičenie

S rastúcim vekom, zvyšujúcou sa nečinnosťou a váhou dochádza k poklesu fyzickej zdatnosti a pohyblivosti, znižuje sa kvalita života. Pravidelné cvičenie zlepšuje pohyblivosť kĺbov, podporuje plný rozsah ich pohybu a preťahuje okolité tkanivá. Posilňuje sa pevnosť a celkový tonus svalov. Na podporu a stabilizáciu chrbtice, na jej ochranu pred prepätím a zranením je dôležité posilňovať chrbtové a brušné svaly. Cvičenie napomáha rozvoju svalov, ktoré zas vplyvajú na správne držanie tela, odstraňuje sa svalové napätie a nerovnováha. Zatažované kosti sú pevnejšie a hustejšie, cvičením predchádzame osteoporóze. Samozrejmosťou je aj posilnenie funkcie pľúc, srdca a podpora krvného obehu.

Ako na to

Najskôr sa pozrite na svoj doterajší životný štýl. Ak potrebujete zmenu urobte ju dnes, nie zajtra. Teraz je ten správny čas dostať sa do lepšej fyzickej formy a zaviesť do života viac zdravých aktivít. Výber cvičenia závisí od vášho veku, cieľa a úrovne kondície. O vhodnosti vami zvoleného cvičebného programu sa poraďte s trénerom alebo fyzioterapeutom a nechajte si zostaviť cvičebný plán, podľa vašich požiadaviek a cieľov.

Pamätajte, že aktívny životný štýl nie je len otázkou cvičenia. Budovanie zdravia je zložené z viacerých denných činností. Popri dennej fyzickej námahe je to dodržiavanie spánkového a pitného režimu, vyvážená strava, udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti, pobyt na slnku, v prírode a primeraný duševný odpočinok.

Zodpovednosť za svoje zdravie máte vo svojich rukách. Starajte sa seba a budete naozaj slobodní, samostatní a nezávislí.

Zdroje: Deborah Fielding, Simon Fielding – Kniha cvikov pre zdravý chrbát



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.