

Bolečina v hrbtu civiliziranega sveta

Sodoben življenjski slog, premalo gibanja, preveč sedenja, ponavljajoči se podobni gibi – vse to vodi do bolečin v hrbtenici. Slednje so izredno pogoste, starostna meja pa se znižuje, vedno več otrok se je že srečalo z bolečino v hrbtenici. O tem, katere bolečine v hrbtenici so najbolj pogoste, kje iskati vzroke in kdaj nujno k zdravniku, smo se pogovarjali s strokovnjaki.

Hrbtenica je opora glave in trupa, ki varuje hrbtenjačo. Zgradba hrbtenice velja za eno najbolj kompleksnih v človeški anatomiji. Sestavlja jo 33 vretenc, od tega sedem vratnih, dvanajst prsnih, pet ledvenih vretenc in devet vretenc, ki so zraščena v križnico in trtico. Vretenca zadaj povezujejo medvretenčni ali fasetni sklepi. Vsako vretenca ima 4 sklepne površine za 2 fasetna sklepa. Med telesi vretenc leži medvretenčna ploščica ali diskus, ki skupaj z dvema fasetnima sklepoma tvori trinožno strukturo ali vertebrodinamični segment. Na ta način so posamezna vretenca s tremi gibljivimi elementi čvrsto, vendar gibljivo povezana med seboj.

Čeprav je zaradi svoje zgradbe hrbtenica močna, pa je prav tako izredno ranljiva in občutljiva ter najbolj pogosto žarišče bolečin. Bolečina v hrbtu je v civiliziranem svetu že prava epidemija. Če so bili včasih pred njo zavarovani vsaj otroci, je danes tudi med najmlajšimi veliko tistih, ki so že izkusili bolečino v križu. Kot nam pove sogovornica, višja fizioterapevtka Barbka Zrnec, ki deluje v Svetu zdravja – Fizioterapija Zrnec, je pred časom opravila pregled gibljivosti in anketo na temo bolečin v hrbtenici med osnovnošolci. Rezultati so pokazali, da se je že veliko osnovnošolcev srečalo z bolečinami v križu, kar sicer pred leti ni bilo običajno. "Pri bolečinah v hrbtenici gre za sile, ki delujejo na naše telo zaradi gravitacije. Včasih so te otroci zelo veliko gibalni in ni prišlo do sprememb. Danes pa otroci izjemno veliko presedijo, zato se bolečina prične pojavljati prej," pravi Barbka Zrnec. Če so posledice "sedečega" življenjskega sloga vidne že pri otrocih, je pri odraslih in s starostjo ta težava še nekajkrat večja. Človek ni ustvarjen za

Če so posledice "sedečega" življenjskega sloga vidne že pri otrocih, je pri odraslih in s starostjo ta težava še nekajkrat večja. Človek ni ustvarjen za sedenje, pa to počne povečini kar cel dan.

sedenje, pa to počne povečini kar cel dan. Tudi to je eden od razlogov, zaradi katerega naj bi zaradi rednih ali občasnih bolečin v hrbtenici trpelo kar 80 odstotkov ljudi. Bolečino lahko povzroča motnja v mišično-skeletnem sistemu ali kje drugje.

Najbolj pogoste so bolečine v križu in vratu
Hrbtenica je v vseh svojih delih zelo bogato oživčena, zato so vsi deli hrbtenice občutljivi na preobremenitve, poškodbe in bolezenska stanja. Najbolj pogoste težave, ki se pojavljajo v povezavi s hrbtenico, so bolečine v najbolj gibljivih delih – v križu in v vratu. Najbolj pogosto bolezensko stanje pa je degenerativna bolezen diskov. "Med najpogostejša bolezenska stanja vsekakor sodi degenerativna bolezen medvretenčnih ploščic ali diskov. To so posebne hrustančne strukture, ki čvrsto, vendar gibljivo povezujejo posamezna vretenca med seboj. Za medvretenčne ploščice



enici, epidemija

je značilno, da so zelo slabo prekrvljene. Slabo prekrvljena tkiva se hitro starajo, zato ne preseneča, da je prve znake staranja organizma mogoče srečati ravno na medvretenčnih ploščicah," obrazloži dr. Samo K. Fokter, predsednik Strokovnega sveta za ortopedijo SZD, ki deluje na oddelku za ortopedijo na UKC Maribor.

Degeneracija diskov pogosto vezana na starost

Degeneracija diskov je pogosto vezana na starost, saj po 30. in 40. letu diski pričnejo izgubljati tekočino, postanejo manj elastični in se stanjšajo. Disk postaja čedalje bolj raven, njegovo želatinasto jedro pa se iz svojega normalnega položaja premesti nazaj ali vstran. Disk se prične bočiti, izboklina pa lahko pritisne na eno od številnih živčnih korenin, ki v hrbtenici zapuščajo hrbtni mozeg. Stanje se imenuje hernija medvretenčnega diska in je lahko posledica prekomernega naprezanja, padca ali pa nastane s starostnimi spremembami. Hernija se največkrat pojavi na ledvenem področju, zato se bolečina pogosto širi v zadnjico in noge. Kadar je pritisnjena ena od živčnih korenin v ledvenem delu hrbtenice, govorimo o išiasu.

Išias ni bolezen, temveč je skupno ime za vrsto simptomov, ki jih povzroča pritisk na živec ischiadicus. Zdrsnjena medvretenčna ploščica je le eden od možnih vzrokov, ki povzročajo išias. Živec se lahko uklešči tudi zaradi sprememb, ki jih povzročijo osteoartrza, osteoporoza, ...

Najbolj pogoste težave, ki se pojavljajo v povezavi s hrbtenico, so bolečine v najbolj gibljivih delih – v križu in v vratu. Najbolj pogosto bolezensko stanje pa je degenerativna bolezen diskov.

Bolečina v križu kot davek na pokončno držo

Kot poudari dr. Samo K. Fokter, je tudi bolečina v križu pogosto posledica degeneracije medvretenčnih ploščic. Slednje so namreč v ledvenem delu hrbtenice največje, zato je njihova prekrvavitev najslabša. "Raziskovalci so pred kratkim ugotovili, da znaša razdalja med hrustančno celico medvretenčne ploščice in najbližjo krvno kapilaro, iz katere vse celice dobivajo kisik in prehrano, 6 do 8 milimetrov, kar je izredno veliko. Te celice torej živijo v hudem pomanjkanju, neredko so dobesedno izstradane do smrti. Poleg tega so tudi obremenitve na ledvenem delu hrbtenice največje. Živimo, gibljemo se in delamo namreč v zemeljskem gravitacijskem polju, zato se vsakodnevnim obremenitvam žal ne moremo izogniti. Na nek način je bolečina v križu davek na našo pokončno držo," pravi dr. Samo K. Fokter. Temeljni dejavnik je na tem mestu tudi debelost, ki povzroča ali poslabša stanje bolečine v križu. Dokazano pa je tudi, da na pospešeno degeneracijo medvretenčnih ploščic vpliva kajenje. Na drugi strani pa ugodno, tako preventivno kot kurativno, na bolečino v križu vpliva fiziološka telesna dejavnost, predvsem hoja in plavanje, ki krepita hrbte mišice in izboljšujeta difuzijsko obliko presnove.



Ko uščipne v križu

Mnogo ljudi je že kdaj "zagrabilo" v križu. Vzrokov za uščip je lahko več, kot pravi dr. Samo K. Fokter, pa je najbolj pogost preteg hrbtih mišic, po katerem bolečina običajno zelo hitro izzveni. Hujšo bolečino običajno povzroči drobna poka v zunanjem fibroznem obroču medvretenčne ploščice. "Zaradi propada celic v želatinoznem jedru medvretenčne ploščice le-ta namreč izgublja svojo višino in trdnost, zato ne more več kot amortizer prestregati obremenitev. Posledično je lahko v nekem trenutku presežena čvrstost zunanjega fibroznega obroča, ki je z zunanje strani bogato oživčen, zato je takšna poka lahko močno boleča. Vsekakor je potrebnih vsaj nekaj dni, da se poka zabrazgotini in bolečina umiri," pove dr. Samo K. Fokter. Ko uščipne v križu in če je bolečina tako močna, da posameznik težko sedi in hodi, je prvo pravilo, da se uležemo, saj je pritisk na hrbtenico v ležečem položaju za tri četrtine manjši kot v stoječem. Pritisk na hrbtenico se najbolj zmanjša, če ležimo plosko na hrbtu. "Pri močni bolečini poiščemo najbolj ugoden položaj, vzamemo analgetik in opravimo le nujna telesna opravila. Lajšanje bolečin s protibolečinskimi in drugimi načini pa ne sme postati terapija. Če namreč ne delujemo na vzrok, problem napreduje in se bo v prihodnosti ponovil v hujši in težje rešljivi obliki," opozarja Barbka Zrnc. Pri tem pomagajo tudi obkladki ali masaža, a pazimo, da jo izvaja strokovnjak. Ležanje naj ne traja več kot 48 ur, da ne pričnejo pešati mišice in kosti. Se je pa v akutni fazi bolečin, tudi ko se postavimo na noge, treba izogibati dvigovanju bremen, pripogibanju in težkemu fizičnemu delu nasploh.

Temeljni dejavnik je na tem mestu tudi debelost, ki povzroča ali poslabša stanje bolečine v križu. Dokazano pa je tudi, da na pospešeno degeneracijo medvretenčnih ploščic vpliva kajenje.

Simptomi, ki opozarjajo na kompleksen problem v hrbtenici

Če mnogo posameznikov zaradi bolečin v hrbtenici nikoli ne poišče vzroka in zdravniške pomoči, pa strokovnjaki opozarjajo, da določenih simptomov nikakor ne smemo spregledati. Kot poudari prim. dr. Miro Gorenšek z MD Medicine, moramo biti pozorni, če se pričnejo pojavljati nevrološki izpadi in če se bolečina iz hrbtenice širita v okončine. To so nujna stanja, ki zahtevajo takojšnjo zdravniško obravnavo. Prvo tako izredno nujno stanje je izguba mišične moči in motnje zadrževanja vode ali blata, ki ponavadi nastane zaradi velike hernije, ki pritiska na spodnji del hrbtne mozga. V tem primeru je običajno potrebna urgentna (v roku štirindvajsetih ur) kirurška obravnavo. Obisk pri zdravniku pa je potreben tudi, kadar bolečina traja več kot tri tedne in če se pogosto ponavlja. "Vsekakor pa moramo biti pozorni tudi na druge znake, ki govorijo v prid resnejših boleznih, pri katerih je bolečina v hrbtenici samo dodaten simptom. Povišana telesna temperatura in/ali nočno znojenje lahko na primer kažeta na bakterijsko okužbo, ki lahko zajame tudi hrbtenico. Nepojasnjeno hujšanje in/ali

prebolelo rakasto obolenje lahko kaže, da je maligni proces zajel tudi hrbtenico," še pove dr. Samo K. Fokter.

Preventiva je zdrav življenjski slog

Za bolečine in težave s hrbtenico je v veliki meri odgovoren vsak posameznik in njegov življenjski slog. "Oblikovanje in aktivacija mišičnega steznika hrbtenice poteka v prvih letih našega življenja. Tako dojenček prek zelo pomembnih razvojno gibalnih faz oblikuje svojo hrbtenico (pravilna ukrivljenost), razvije stopalo in aktivira vedno več mišic ter tako oblikuje naravno podporo hrbtenici. A na žalost ljudje že prav kmalu začnemo kvariti in podirati ta čudoviti naravni gibalni sistem s premalo gibanja, preveč sedenja, nošenjem neprimerne obutve, enostranskimi obremenitvami, prekomerno telesno težo, neprimernimi vzmetnicami, vzglavniki in lahko bi še naštevali," pravi Katja Zupan, medicinska sestra in profesorica športne vzgoje, ki vodi Fitpro izobraževanja. Če torej želimo narediti korak v smeri zdrave hrbtenice, je treba pričeti spreminjati našete vzroke in navade. Kot poudarja Katja Zupan, lahko pričnemo v spalnici, saj je kakovosten spanec osnova zdrave

hrbtenice. Vzmetnica in vzglavniki naj bodo iz naravnih materialov, primerne trdote, v spalnici naj bo čista tema, pogosto jo prezračimo in v ta prostor ne nosimo električnih naprav. Na delovnem mestu mora vsak posameznik poskrbeti za pravilno sedenje, za spreminjanje pozicije in za večkratne gibalne odmore. Za hrbtenico je izjemnega pomena kakovostna obutev, v poletnih mesecih veliko hodimo bos. Naučimo se pravilnega dihanja in aktivacije mišičnega steznika, okrepimo trebušne mišice, ki so za vzdrževanje ravnovesja skoraj bolj pomembne kot hrbtne. Zelo priporočljiva je priučitev pravih tehnik pobiranja in nošenja. Prav tako izrednega pomena pa sta uravnotežena prehrana in redna telesna aktivnost, ki preprečujeta tudi prekomerno težo.

Na delovnem mestu mora vsak posameznik poskrbeti za pravilno sedenje, za spreminjanje pozicije in za večkratne gibalne odmore. Za hrbtenico je izjemnega pomena kakovostna obutev, v poletnih mesecih veliko hodimo bos. Naučimo se pravilnega dihanja in aktivacije mišičnega steznika, okrepimo trebušne mišice, ki so za vzdrževanje ravnovesja skoraj bolj pomembne kot hrbtne.



Na kaj paziti pri izbiri ležišča?

Ker ima vedno več ljudi težave s hrbtenico, je pomembno, kakšno ležišče posameznik izbere. "Pri izbiri je zelo pomembno, da je ležišče consko strukturirano, kar pomeni, da je v strukturi ležišča več različnih trdot (5- do 7-consko ležišče), da je v ledvenem delu trše, da je podpora v ledvenem delu pravilna. Poleg ležišča je treba izbrati tudi primeren vzglavnik, saj je tudi ta zelo pomemben dejavnik," svetuje Roman Dežman iz Slovenske postelje. Pri tem sogovornik svetuje, da si za nakup vzamemo dovolj časa ter da cena ne sme biti glavni faktor, ki odloči o nakupu. Med samimi materiali strokovnjaki svetujejo izbiro naravnih materialov, ležišče pa mora biti zračno z letveno podlago in ne zaprto površino. Na ta način se omogoči pretok in gibanje zraka. Ker je na trgu ogromno različnih ležišč, Roman Dežman svetuje, da naj vsak po strokovnem svetovanju preizkusi nekaj tipov ležišč, na vsakem pa naj posameznik v

svojem običajnem spalnem položaju leži vsaj tri minute, da se mišice sprostijo. Pri samem nakupu pa je v poplavi neka-kovostnih izdelkov treba paziti tudi na možnost zamenjave ležišča (v kolikor stranki kupljeno ne ustreza) in na možnost reklamacije na ležišče, ki jo zagotavlja servis. Za ležišče moramo skrbeti tudi doma, med drugim tako, da ga od tri do petkrat na leto obrnemo na drugo stran.

Špela Dobnikar v sodelovanju z dr. Samom K. Fokterjem z UKC Maribor, prim. dr. Mirom Gorenškom z MD Medicina, s Katjo Zupan s FITPRO, z Barbko Zrnec s Sveta zdravlja – Fizioterapija Zrnec in Romanom Dežmanom iz Slovenske postelje.



LEŽIŠČA - POSTELJNINA - VZGLAVNIKI - ZA OTROKE - LETVENA DNA
POSTELJNI OKVIRJI - YACHT PROGRAM

žimnice, ki jih sanjate podnevi

BEGUNJE: Zapuže 10b;
KRANJ: Koroška c. 2;
LJUBLJANA: Prušnikova 95, Celovška 182,
Peričeva 21;
CELJE: Opekarniška c. 15a;
KOPER: Šmarska c. 5b;
NOVO MESTO: Ljubljanska c. 26;
SLOVENJ GRADEC: Ind. cona Pameče.

www.postelja.com

MODRA ŠTEVILKA
● 080 14 99



5 minut za zdravo telo – hrbtenico

(po tehniki aktivnega spiralnega raztezanja)
Avtor: Katja Zupan, prof. športne vzgoje, vodja Fitpro wellness šole in kluba
Foto: Aleš Zupan
Stiling: Frizerski salon Silva, Lea Zupan, oblačila Frenetic
www.fitpro.si

Ogled video prikaza vaj tudi na:
Fitpro Slovenia You Tube kanal

Vaje izvajamo stoje, za izvedbo pa potrebujemo le 5 do 10 minut in ne rabimo veliko prostora. Primerne so za vse generacije, moške, ženske, fit in ne tako fit posameznike. Priporočam izvajanje od 4 do 10 ponovitev posamezne vaje v enakomernem počasnem ritmu dihanja. Najbolje je vaje izvajati zjutraj, med in po dolgotrajnem sedenju, enostranskih obremenitvah, kot športno ogrevanje ...

Začetni položaj: STOJE – roke v zunanji rotaciji



Vaja 1: »PALCI« - zunanja rotacija dlani in upogib ter izteg vratnih vretenc.



Vaja 2: »NATAKAR« - zunanja rotacija s pokrčenimi komolci in upogib ter izteg vratnih vretenc.



Vaja 3: »ODPIRANJE & RAZTEG NAPREJ – SKOK« - horizontalni odmik in primik rok z iztegom in upogibom vratnih in prsnih vretenc.



Vaja 4: »ROKE V & RAZTEG NAVZDOL – SKOK« - horizontalni odmik višje in primik rok z iztegom in upogibom vratnih in prsnih ter ledvenih vretenc.



Vaja 5: »MAČJA GRBA« - upogib in izteg hrbtenice v počepu z oporo dlani na stegnih.



Neutrlni položaj hrbtenice – 2S

Vaja 6: »ROTACIJA – POGLED ZA ROKO« - rotacija hrbtenice v počepu z oporo dlani na stegnih.



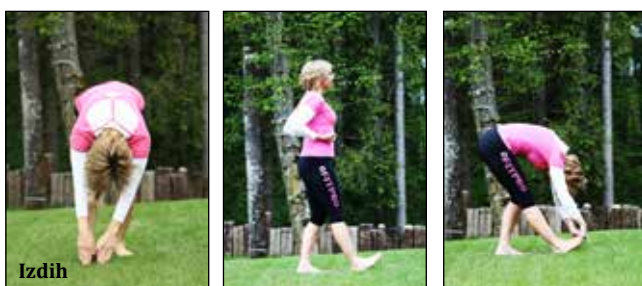
Vaja 7: »NEBO – ZEMLJA« - vzročenje z notranjo rotacijo dlani, dvig na prste in predklon na aktivno iztegnjene noge.



Vaja 8: »LUNA – ODKLON« - priteg rok in odklon telesa, variacija prekrížane noge.



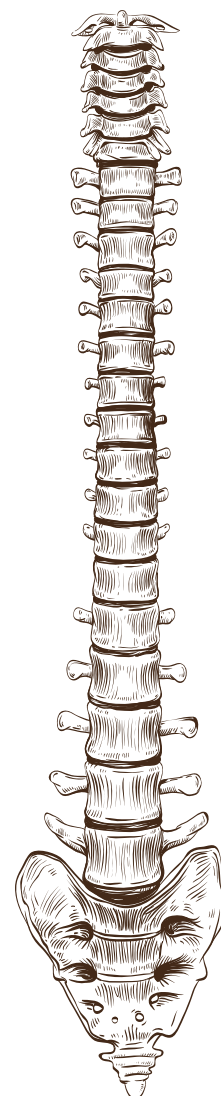
Vaja 9: »ODPIRANJE NAZAJ & IZTEG NOGE« - horizontalno odročenje z rotacijo celega telesa in dvig pokrčene noge ter izteg.



Vaja 10: »IZPADNI KORAK NAZAJ & ZAKLON« - izpadni korak nazaj (zadnja noga iztegnjena), vzročenje z dotikom lopatic in zaklon.



V začetni položaj.



Dodatna kombinacija vaj 10A:

»DESKA – STREŠICA – MAČKA – KOBRA«
- opora na rokah spredaj, medenica v liniji telesa in nato rotacija medenice naprej ter potisk telesa nazaj, kolena na tla, prehod prsnega koša med rokami, izteg rok v zaklon.



Zaključek: Varianta 1: STOJE – počasno enakomerno dihanje

Varianta 2: KLEČE – »ŠKOLJKA« – počasno enakomerno dihanje



Katja Zupan:
Veselo v nov dan brez bolečin!

Pomembno!

Vaje izvajamo aktivno, to pomeni, da uporabljamo princip lastne zavestne kontrakcije in vizualizacije. Vedno napnemo (kontrahiramo) nasprotno delujočo mišico od mišice, ki se razteza (npr. vaja 3 – pri ODPIRANJU stiskamo vse hrbtne mišice in glavo pritiskamo ob navidezno steno, ob RAZTEGU NAPREJ stiskamo prsne mišice, iztezamo ramena in roke naprej, brado pa pritiskamo proti prsnemu košu).

FITPRO
SPLETNA TRGOVINA
www.fitpro.si
sissel
The natural way of Sweden
**VSE ZA ZDRAVO SPANJE,
SEDENJE, TELOVADBO, TERAPIJO**