

Seknutý chrbát neliečte horúcim kúpeľom

Viac než dve tretiny ľudí, ktorí vyhľadajú akútnu pomoc vo Fitclinic, prichádzajú s ostrou bolesťou chrbta. Fyzioterapeut Peter Čiernik poskytuje efektívnu terapiu a rady, ako jej predchádzať.

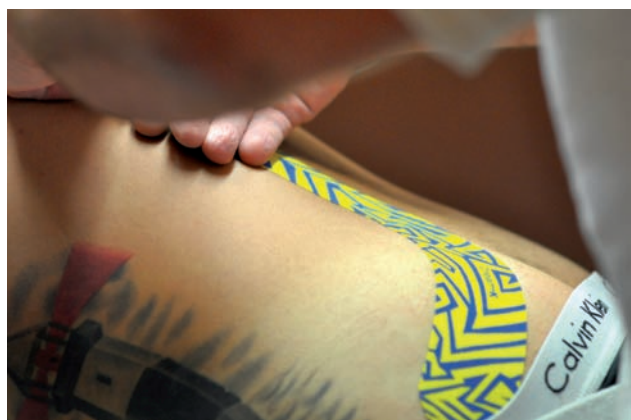


„Seknuté kríže“, stuhnutý krk alebo blok medzi lopatkami – to sú najčastejšie problémy, ktoré klientom Fitclinic spôsobujú teplotné výkyvy alebo klimatizácia. Aj banalita ako spotený chrbát alebo menší prievan v kancelárii môže vyvolať zablokovanie chrbtice. Peter Čiernik upozorňuje, že tento problém veľa ľudí mylne pokladá za „hexenšús“, čiže vyhreznutú medzistavcovú platničku. Našťastie, v skutočnosti však často ide o svalový kŕč. Ako ich rozlíšiť?

„Ak sa bolesť v priebehu dňa zväčšuje napriek tomu, že chrbát šetríme, treba sa obrátiť na ortopéda,“ hovorí fyzioterapeut. Zároveň pripomína, že nesprávnou amatérskou terapiou sa problém môže zhoršiť: „Niektorí ľudia sa mýlia, ak si myslia, že takto ‚zaseknutý‘ chrbát si vyliečia horúcim kúpeľom alebo riadnou masážou. Tým si síce možno dočasne uľavia, ale vo veľa prípadoch sa problém do 48 hodín vráti s ešte väčšou intenzitou.“

Ak chceme svalový kŕč v krku, medzi lopatkami alebo v oblasti krížov uvoľniť, oveľa vhodnejšie než horúca vaňa je podľa odborníka – suché teplo a odpočinok. Prečo?

Spotené telo alebo tričko na chrbte chladí a vyvolá stiahnutie tzv. svalového korzetu – to sú hlboké vnútorné svaly okolo chrbtice. Tie sa dostanú do kŕča a zatlačia na nervy,



Ak chceme svalový kŕč v krku, medzi lopatkami alebo v oblasti krížov uvoľniť, oveľa vhodnejšie než horúca vaňa je podľa odborníka – suché teplo a odpočinok.

FIT CLINIC

V RUKÁCH PROFESIONÁLOV

www.fitclinic.sk



čo sa u niekoho prejaví ako prudká bolesť, vystreľujúca bolesť alebo len ako trpnutie v prstoch na rukách. Ak sa v takomto akútnom stave ponoríme do horúcej vody, krv

sa síce rozprúdi a vyvolá dojem uvoľnenia, ale v skutočnosti sa neskôr kŕč rozšíri na ešte väčšiu oblasť. Silná masáž ani termálna voda sa teda na bolesti chrbta spôsobené klimatizáciou alebo „ofúknutím“ neodporúčajú. Čo teda pomôže?

„Predovšetkým nezaťažovať chrbát, použiť spevňujúci pás a najmä, upevniť si ho nie v drieku, ale tak, aby stiahol aj krížovú oblasť. Keď je bolesť silná, je vhodné použiť náplaste na uvoľnenie bolesti, ktoré zväčša obsahujú kapsaicín,“ vysvetľuje Peter Čiernik. Kto je alergický na leukoplast alebo nedôveruje chemickým látkam v takýchto náplastiach, môže vyhľadať fyzioterapeuta, aby mu v danej oblasti aplikoval neinvazívne kineziolepy – hypoalergénne elastické pásky obsahujúce živcové lepidlo. Sú prieľušné a odborníci ich vie nalepiť tak, aby jemným ťahom na správnom mieste chrbát jednak spevňovali, ale zároveň viedli k uvoľneniu svalového kŕča. Strečing alebo špeciálne cvičenie na chrbticu odporúča Peter Čiernik najskôr po dvoch dňoch od odznenia bolesti. „V akútnom stave nie je dobré chrbát nejako akčne mobilizovať alebo manipulovať. Najprv treba svaly v pokoji uvoľniť, nechať ich odpočinúť, zregenerovať a až potom sa zaoberať strečingom alebo špeciálnymi cvikmi na posilnenie hlbokého svalového korzetu,“ uzatvára odborník.