

MUDr. Pavel Varsík, CSc.

**ŽIVOTOSPRÁVA
PRI OCHORENÍ
CHRBTICE**

(BOLESTI V KRÍŽOCH)

EDÍCIA
POKYNY CHORÝM
ZVÁZOK Č. 83

BRATISLAVA 1976
ÚSTAV ZDRAVOTNEJ VÝCHOVY

Pch-63

PAVEL VARSÍK, CSc.

**ŽIVOTOSPRÁVA
PRI OCHORENÍ
CHRBTICE**

BOLESTI V KRÍŽOCH

OBSAH

ÚVOD	3
ČO ZAPRÍČIŇUJE BOLESTI V KRÍŽOCH	4
OCHORENIE KRÍŽOV BEDROVEJ ČASTI CHRBTICE	5
ČO CHRBTICI PROSPIEVA A ČO JEJ MÔŽE ŠKODIŤ	6
POPIS CVIČENÍ	11

* * *

V dnešnej civilizovanej spoločnosti na bolesti v krížoch trpí mnoho ľudí. Ide o bolesti rozličného pôvodu na miestach, kde prebieha sedací nerv, a laicky sa označujú ako „ischias“, „húser“, „úsad“. Odborne je to lumbago, lumbalgia a v prípade šírenia sa bolesti do dolných končatín tzv. lumboischiadický syndróm.

Tieto bolesti dnes postihujú čoraz mladších ľudí, už aj 25—30—40-ročných, t. j. ľudí v období vysokej pracovnej výkonnosti, a pretože často spôsobujú práceneschopnosť, ba aj invalidizujú v najproduktívnejšom veku, stávajú sa popri niektorých iných skupinách ochorení vážnym zdravotným problémom spoločnosti.

ČO ZAPRIČIŇUJE BOLESTI V KRÍŽOCH?

Najčastejšou príčinou bolestí v krížoch je ochorenie chrbtice, ktorá nielenže udržuje ľudské telo vzpriamené a spolu s väzmi a svalmi umožňuje jeho pohyblivosť, ale aj chráni miechu a nervové korene, ktoré z nej vychádzajú. Chrbticu rozdeľujeme na časť krčnú so 7 stavcami, časť hrudnú s 12 stavcami, časť krížovo-driekovú s 5 stavcami driekovými a 5 stavcami krížovými (zrastenými spolu v krížovú kosť) a kosť kostrčnú, ktorá sa skladá z 3--4 kostrčných kostičiek. Každý stavec sa skladá z tela stavca — nosnej časti — a z dozađu sa klenúceho oblúka, ktorý má bočné i trňové výbežky a zozadu uzatvára chrbticový kanál. Okrem toho sú pre stavce charakteristické drobné plošky, ktorými dosadajú jeden na druhý. Významnú úlohu v súvisi s pohyblivosťou chrbtice má okrem kosťového aparátu i podporný väzivový systém, silné a pružné väzy, ktoré spájajú susedné stavce, medzistavcové platničky, ako i mohutný svalový obal okolo chrbtice. Zdatnosť chrbtice zabezpečuje i správna činnosť nervového systému.

Jednotlivé časti chrbtice nie sú pohyblivé rovnako: najpohyblivejšia je krčná časť, málo pohyblivá je hrudná časť a opäť pomerne značne pohyblivá je bedrová časť najmä v mieste jej spojenia s krížovou kosťou. Pritom však chrbtica tvorí jednotný celok, ochorenie jednej jej časti sa môže prejaviť poruchami funkcie i v iných jej častiach. Ochorenie chrbtice sa zvyčajne prejaví obmedzením pohyblivosti v niektorej jej časti (na mieste skĺbenia dvoch susedných stavcov), najčastejšie práve v miestach, kde je chrbtica najpohyblivejšia.

OCHORENIE KRÍŽOVO-BEDROVEJ ČASTI CHRBTICE

Predovšetkým sa prejaví bolesťou v krížoch. Bolesť môže vzniknúť náhle alebo postupne, často sa nepríjemne stupňuje. Pokiaľ bolesť zostáva ohraničená iba na oblasť bedrovo-krížovej časti chrbtice, svedčí to o vcelku ľahšom priebehu ochorenia. Ak sa však bolesti z krížov šíria do niektorej inej časti tela, najmä však do dolných končatín, alebo ak sa pridružia ťažkosti s močením a so stolicou, ide o ťažšie ochorenie, ktoré neraz treba liečiť v nemocnici.

O liečbe bolestí v krížoch musí rozhodnúť lekár (obvodný, závodný), ktorý chorého dôkladne vyšetrí a prípadne pošle na ďalšie odborné vyšetrenie. Bolesť v krížoch nemusí byť vždy prejavom ochorenia chrbtice, môžu sa ohlásiť aj pri niektorých iných ochoreniach.

Moderná lekárska veda v súčasnosti presadzuje tzv. **komplexný spôsob liečby**, pod čím rozumieme okrem liekov liečbu rehabilitačnú, ktorá pozostáva z liečebnej telesnej výchovy a rôznych elektroliečebných procedúr. Veľký dôraz sa kladie na disciplínu pacienta, ktorý má dodržiavať predpísanú životosprávu, správne zásady výživy a hygieny. Modernou liečebnou metódou v liečbe porúch hybnosti chrbtice je i liečba tzv. „naprávaním“, odborne nazývaná manipulačnou liečbou (chiropraxia). Ujímajú sa jej v niektorých prípadoch nielen lekári, ale aj laici. O tzv. manipulačnej liečbe má však zásadne rozhodnúť odborný lekár — neurológ, ktorý zváži vhodnosť prípadu pre taký zákrok.

V niektorých odôvodnených prípadoch je súčasťou liečby operatívny zákrok, ktorým sa dosahujú dobré výsledky, liečba po ňom sa však nekončí. Opäť nasleduje rehabilitácia a iné spôsoby doliečovania. V niektorých prípadoch operácia môže zabrániť prípadným trvalým následkom ochorenia.

Sieť rehabilitačných pracovísk je u nás už taká široká a dostupná, že nie je potrebné chorých posielat do kúpeľov.

Po vyliečení bolesti v krížoch je dôležité zabrániť novému ich vzplanutiu, a to dôsledným predchádzaním ochorenia.

ČO CHRBTICI PROSPIEVA A ČO JEJ MÔŽE ŠKODIŤ?

Vo všeobecnosti možno zhrnúť prospešné činitele do niekoľkých bodov — poučení — preventívneho charakteru:

1. Životospráva je dôležitým článkom pri predchádzaní bolestiam v krížoch a súčasne i nevyhnutnou podmienkou liečby. Patrí sem predovšetkým dostatočný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu, dostatok spánku, primerané striedanie telesnej námahy a oddychu, snaha o rovnomerné zafažovanie chrbtice a tela vôbec. Súčasťou pravidelnej životosprávy, a to aj chorých s porušenou činnosťou chrbtice, by mala byť liečebná telesná výchova.

Na chrbticu nepriaznivo vplýva jednostranné za-

faženie a niekedy i neprimerané zafaženie určitých častí chrbtice pri práci, no aj proti tomu pomáha správne usmerňovaná telesná výchova a životospráva, ktorá zvyšuje funkčnú zdatnosť a odolnosť chrbtice.

Jedným z provokujúcich činiteľov vzniku bolesti v krížoch býva prechladnutie, najmä u ľudí, ktorí nevenujú pozornosť otužovaniu. Ďalšiu záťaž pre chrbticu predstavuje nadmerná váha, je preto potrebné, aby chorý trpiaci na funkčné poruchy chrbtice sa dôsledne riadil aj zásadami správnej výživy.

2. Pravidelný pohyb a správne držanie tela pomáhajú udržiavať vysokú funkčnú zdatnosť chrbtice. Z hľadiska správnej činnosti chrbtice sa za správne držanie tela považuje, ak v stoji plecia sú v rovnakej výške a tak isto v rovnakej výške sú i bedrové kĺby, hrudník je mierne vyklenutý a brucho vťahnuté; v se-
de dolné končatiny majú byť ohnuté v bedrovom a kolennom kĺbe približne v pravom uhle.

Pravidelný a najmä správne uskutočňovaný pohyb posilňuje pohybovú činnosť, zlepšuje svalovú súčinnosť a súhru a, samozrejme, v niektorých prípadoch odstraňuje i nesprávne pohybové návyky. Keďže každé neprimerané zafaženie chrbtice môže byť škodlivé, treba pri výbere cvikov a činností vychádzať zo zdravotného stavu jednotlivca, v niektorých prípadoch iba po konzultácii s lekárom.

Pri poruchách hybnosti chrbtice treba sa vyvarovať prudkých pohybov, pádov a skokov. Ak lekár nerozhodne inak, netreba sa celkom vyhýbať telesnej práci, pravda, ak nejde o nadmerné a jednostranné fyzické zafaženie.

3. Liečebná telesná výchova je súčasťou predchádzania i vlastnej liečby bolesti v krížoch. Pravidelná telesná výchova teda patrí do správnej životosprávy i každého zdravého človeka.

Pri zrejmych prejavoch narušenej činnosti chrbtice sa liečenie pohybom stáva nevyhnutnou súčasťou denného režimu chorého a zároveň podmienkou skorého zlepšenia jeho zdravotného stavu. Zásadnou podmienkou je kompletne lekárske vyšetrenie a spolupráca chorého s lekárom, ktoré umožnia správny výber cvičení, ich vhodné dávkovanie a časové rozvrhnutie.

Zdravým ľuďom, ktorí chcú cielavedome predchádzať bolestiam v krížoch, odporúčame opierať sa o bežne zaužívané cvičenia a postupy liečebnej telesnej výchovy. Z lekárskeho hľadiska pritom jedinou požiadavkou je dodržiavanie niektorých základných pravidiel správnej životosprávy a primeranosti duševného a telesného zaťaženia.

Ako už bolo v predchádzajúcich častiach zdôraznené, o spôsobe liečebnej telesnej výchovy pre chorého, no aj pre zdravých, má rozhodnúť lekár alebo rehabilitačný pracovník.

Cieľom cvičení pre dolnú časť trupu, panvu a dolné končatiny je rozvíjať a upevňovať ich svalstvo, zväčšovať pohyblivosť chrbtice, učiť správne držanie tela a prípadne odstraňovať poruchy hybnosti chrbtice.

Pre udržiavanie pohyblivosti chrbtice sú dôležité jednak posilňovacie a jednak uvoľňovacie cviky v správnom pomere. Cviky so zameraním na posilňovanie a uvoľňovanie svalov dolných končatín sú potrebné preto, lebo dolné končatiny vytvárajú vlastne základ-

ňu i pre pohyb celej chrbtice. Cviky na posilňovanie a uvoľňovanie svalstva okolo chrbtice v dolnej časti trupu, ako aj brušného svalstva sú potrebné na vytváranie tzv. fyziologického korzetu — svalového obalu, ktorý udržiava chrbticu vo vzpriamenej polohe a postavení. Cviky zamerané na udržiavanie ohybnosti chrbtice majú za cieľ predchádzať znižovaniu funkčnej zdatnosti nielen chrbtice, ale aj svalov čo do rozsahu hybnosti. Rovnomernosť v zaťažovaní je nesmierne dôležitá, pretože nadmerné posilňovanie svalstva trupu vedie k zníženiu ohybnosti a zase nedostatok posilňovania vedie k úbytku svalovej sily, svalového napätia a pružnosti. Spomedzi rôznych spôsobov rozvíjania svalovej sily, pružnosti a ohybnosti (cvičenia s predmetmi a činkami, prekonávanie odporu, natahovanie gumových šnúr, prostné a pod.) možno považovať za najúčinnějšíe, ale aj najľahšíe uskutočniteľné v rôznych podmienkach prostné.

Spôsob rehabilitačnej liečebnej telesnej výchovy závisí od funkčného stavu chrbtice.

1. **V období prudkých bolesti v krížoch** (okrem mimoriadne bolestivých stavov, keď sa môže iba polohovať, hľadať uľavujúce polohy na chrbte a na bruchu) možno robiť najmä ľahké uvoľňovacie cviky svalstva trupu, plečných a bedrových pletencov a končatín, a to najmä poležiačky.
2. **V období zmiernenia bolesti a rekonvalescencie** možno postupne zvyšovať telesné zaťaženie pri cvičení, pravda, so snahou vyhnúť sa bolestivej reakcii; vhodné je aj kombinovať cviky posilňovacie

a uvoľňovacie s cvikmi ohybnosti, s cieľom postupne zvyšovať funkčnú zdatnosť.

3. **V období pomerného** (iba zdanlivého) **zdravia**, keď postihnutý nemá nijaké alebo iba minimálne subjektívne ťažkosti a funkčný stav chrbtice je dobrý alebo uspokojivý, sa na liečebnú telesnú výchovu kladú najvyššie nároky s cieľom zabrániť zhoršeniu ochorenia. To si vyžaduje disciplínu a dodržanie odporúčaného režimu.

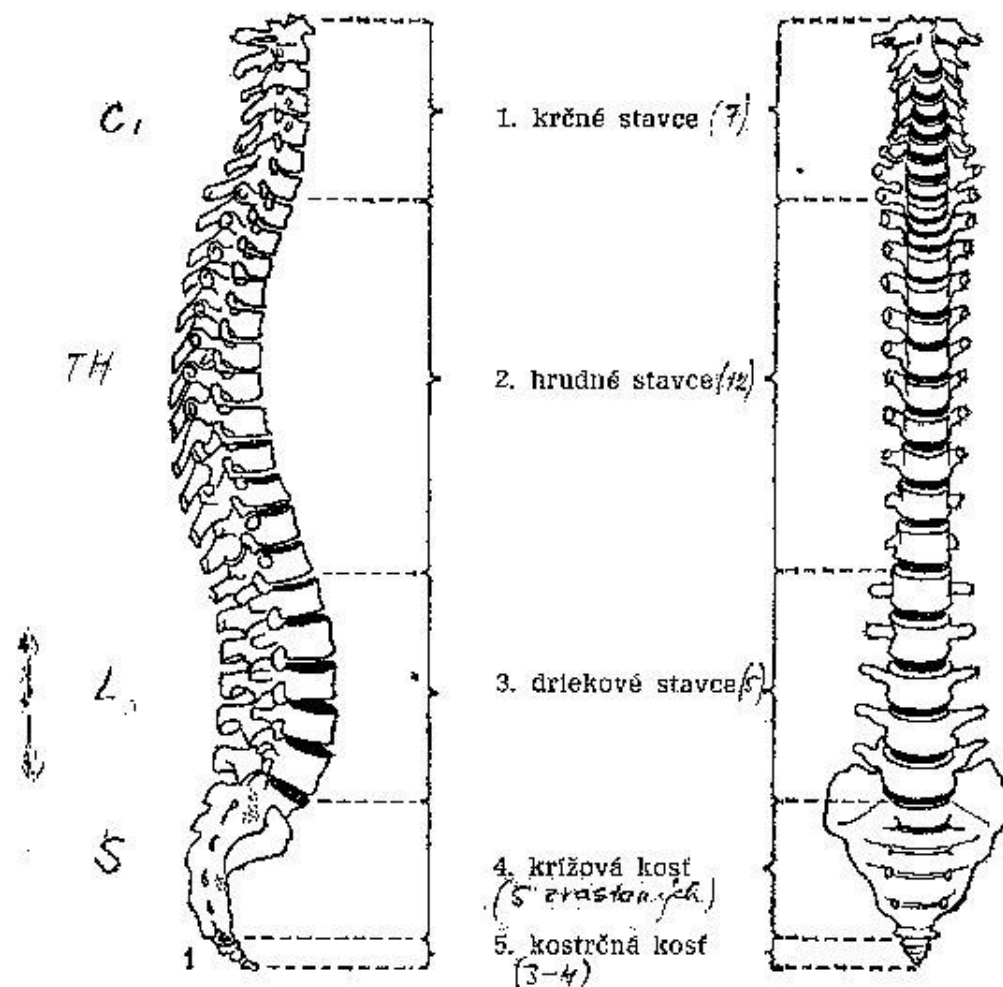
Cvičiť treba najmä ráno (cieľom je príprava svalstva a kĺbov vhodným rozcvičením na nastávajúce denné zaťaženie. Cviky treba citlivo dávkovať, aby sa chorý najmä spočiatku neunavil a aby si nevyvolal bolesti.

Cvičenie v priebehu dňa charakterizuje skupina cvikov na opravenie držania tela; typické je ich zostavenie podľa charakteru pracovného procesu.

Napokon **cvičiť treba aj večer** pred spaním (íde tu pravidelne o najobsiahlejšiu skupinu cvikov), keďže to je najvhodnejší čas na náročnejšie cviky posilňujúce a uvoľňujúce svalstvo a zlepšujúce pohyblivosť chrbtice.

Tieto pokyny lekára sú platné vo všeobecnosti pre bežné ochorenia chrbtice, v niektorých výnimočných prípadoch sú však v záujme predchádzania ochoreniu potrebné individuálne pokyny. Každý, kto trpí na bolesti v krížoch, by si mal však uvedomiť, že iba disciplinovaným plnením pokynov lekára si môže udržať dobrý zdravotný stav a pracovnú výkonnosť.

POPIS CVIČENÍ



1. Chrbtica človeka [bočný pohľad sprava a pohľad spredu].

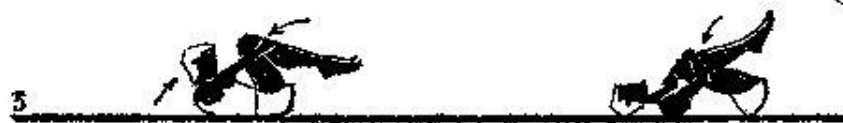


2. Polohovanie (vyhľadávanie tzv. uľavujúcich polôh) na bruchu a na chrbte.



3. Ľah na bruchu: napínať sedacie svaly a zanožovať znožmo.

4. Ľah na chrbte: striedavo priťahovať rukami skrčenú pravú a ľavú dolnú končatinu k trupu.



5. Ľah na chrbte: a) priťahovať skrčené dolné končatiny k trupu — predklon hlavy, b) to isté — hlava pevne na podložke.



6. Ľah na chrbte, dolné končatiny pokrčiť v kolenách: a) dvíhať panvu, b) priťahovať trup k pokrčeným dolným končatinám, c) prednožovať znožmo — končatiny v kolenách vystreté.



7. Ľah na chrbte: a) kmitať vystretými dolnými končatinami, b) priťahovať trup k dolným končatinám, c) chytiť predkolenie a priťahovať dolné končatiny k trupu, d) priťahovať súčasne trup i skrčené dolné končatiny k sebe.



8. Otáčanie trupom: a) v sede — ruky do tyla, b) v klaku — ruky upažiť.



9. Lah na bruchu: a) zanožovať znožmo — hlava a horná časť trupu pevne na podložke, b) vzpažovať — záklon hlavy a hornej časti trupu — dolné končatiny pevne na podložke.



10. Klak na kolenách: a) vzpor na jednej ruke — druhou upažením zapažiť — súčasne otáčať trup, b) podpor na predlaktí — to isté.



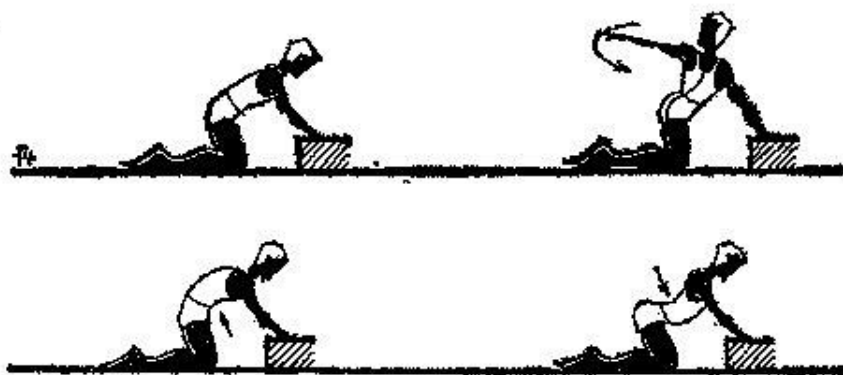
11. Vzpor kľačmo: a) predklon hlavy — striedavo príťahovať dolné končatiny k trupu, b) záklon hlavy — striedavo zanožovať.



12. Vzpor kľačmo: a) predklon hlavy — chrbát ohnutý (mačací chrbát), b) záklon hlavy — chrbát prehnutý.



13. Vzpor kľačmo: a) súčasne vzpažiť pravou hornou a zanožiť ľavou dolnou končatinou, b) vzpažiť — prehnúť trup — ruky pevne na podložke, potom opačne.



14. Kľak na kolenách, podpor na zvýšenej podložke:
 a) švihom upažením zapažiť ľavou rukou — súčasne otočiť hlavu za rukou, potom opačne, b) ohnúť trup, c) prehnúť trup.



15. Vzper kľáčmo: a) pohyby trupu do strán, b) švihom upažením zapažiť pravou rukou — súčasne otáčať trupom, potom opačne.



16. Lahn na chrbte: a) chytíť pravou rukou skrčenú ľavú dolnú končatinu a pritiahnúť ju k podložke na pravej strane — horná časť trupu pevne na podložke, potom opačne, b) prednožiť — skrčiť ľavú dolnú končatinu v kolene a dotknúť sa ním podložky na pravej strane — súčasne rotácia panvy — horná časť trupu pevne na podložke, potom opačne.



17. Stoj mierne rozkročný, ruky v bok: a) záklony — krčná a drieková časť chrbtice fixovaná, b) úklony — krčná a drieková časť chrbtice fixovaná.

18



18. Stoj mierne rozkročný, pripažiť: a) predklon — dotknúť sa rukami podložky, b) záklon — vzpažiť.

20



20. Stoj mierne rozkročný, upažiť: predklon — švihom zapažiť ľavou, predpažiť pravou — dotknúť sa koncami prstov podložky, potom opačne.

19



19. Stoj mierne rozkročný, skrčiť upažmo (ruky pred prsia): striedavo švihom upažovať pravou a ľavou hornou končatinou, súčasne otáčať trup.

MUDr. Pavol Varsík, CSc.

**ŽIVOTOSPRÁVA
PRI OCHORENÍ
CHRBTICE
(BOLESTI V KRÍŽOCH)**

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1976, ako 63. zväzok edície „Pokyny chorým“ a podľa tematického plánu, schváleného Ministerstvom zdravotníctva SSR č. 1673/74-B/1.

Odborná spolupráca: Eubica Varsíková, prom. ped.

Lektoroval docent MUDr. Karol Trávník, CSc. Zodpovedná redaktorka: Nora Jedličková, prom. fil. Metodik: MUDr. Ján Fremmer. Apretovala red. Taťjana Ruppelátová. Techn. redakcia a výroba: Ivan Kozáček. Ilustrovala MUDr. Johana Holzerová.

Vydanie I. Strán 20. Do tlače zadané vo februári 1976. Kníhtlačou vytlačili v júli 1976 Tlačiarne Slovenského národného povstania, n. p., Martin, závod v Liptovskom Mikuláši. Náklad 50 000.

ÚZV vydáva brožúru zadarmo pre účely zdravotnej výchovy.

EDÍCIA
POKYNY CHORÝM
ZVÄZOK Č. 63

*

MUDr.
PAVEL VARSÍK, CSc.

*

**ŽIVOTOSPRÁVA
PRI OCHORENÍ
CHRBTICE
BOLESTI V KRÍŽOCH**



BRATISLAVA 1976

ÚSTAV ZDRAVOTNEJ VÝCHOVY

sedenie a státie), ale striedajte postoj (prenášajte hmotnosť tela raz na jednu, raz na druhú nohu, občas stojte rozkročmo), pri dlhom sedení sa niekedy postavte, uvoľnite a urobte niekoľko cvikov, napr. drepov.

5. Nesedávajte dlho na mäkkých kreslách a vofandách, ale podľa možnosti si sadajte na pevné sedadlá.
6. Nespávajte na mäkkých matracoch s vysoko položenou hlavou.
7. Pokyny lekára dodržiavajte svedomito a dôsledne — výsledok liečenia v podstatnej miere závisí od vás a vašej spolupráce s lekárom.



Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1987. Lektoroval MUDr. Gustáv Niepel, CSc. MZ SSR, Z-10494/85-B/11. I. vydanie. Náklad: 200 000 ks. Vytlačili Tlačiarne Slovenského národného povstania, n. p., Martin, závod v Liptovskom Mikuláši. Nepredajné.

MUDr. KAROL BOŠMANSKÝ, CSc.,
MUDr. HELENA TAUCHMANNOVÁ, CSc.

PRI BOLESTIACH V CHRBTICI

Bolesti v chrbte nepostihujú len osoby staršieho veku, ale vyskytujú sa čoraz častejšie aj u mladých ľudí a stávajú sa tak v súčasnosti vážnym zdravotným problémom. Príčin bolesti v chrbte je veľa a majú rozličný pôvod. Medzi najčastejšie patria: nesprávne držanie tela, nadmerné zaťaženie, štrukturálne zmeny chrbtice, ako skolióza, Scheuermannova choroba (guľatý chrbát), plochý chrbát, rôzne vývojové chyby, dráždenie nervových kmeňov, svalové ochorenie (tzv. lymbago), posun medzistavcovej platničky a pod. Veľkú skupinu tvoria rôzne úrazy chrbtice, niektoré infekčné choroby a u starších ľudí môže bolesť v chrbte vyvolať preriedenie kostného tkaniva (osteoporóza). Jedným z provokujúcich činiteľov vzniku bolesti v chrbtici býva prechladnutie, a to najmä po predchádzajúcom spotení sa. Ďalším činiteľom, ktorý pôsobí ako záťaž pre chrbticu, predstavuje nadmerná hmotnosť (tučnota). Zo zápalových chorôb spôsobuje bolesť a obmedzenie pohybu najčastejšie Bechterevova choroba a z nezápalových foriem je to artróza chrbtice.

Bolesť v chrbtici môže vzniknúť náhle alebo postupne a často sa neprijemne stupňuje. Keď zostáva bolesť ohraničená na jedno miesto, svedčí to väčšinou o ľahšom priebehu choroby. Ak sa bolesť šíri do okolia, najmä do dolných končatín, môže ísť o vážnejšie ochorenie. Okrem bolesti sa často zjavuje v niektorej časti chrbtice i obmedzenie pohyblivosti.

Pri bolestiach v chrbtici, ktoré trvajú viac ako týždeň, je žiaduce lekárske vyšetrenie. O liečebnom postupe rozhoduje vždy lekár a povinnosťou pacienta je dôsledné plnenie jeho pokynov. Moderná lekárska veda v súčasnosti presadzuje komplexný spôsob liečby, ktorý spočíva v užívaní liekov, v liečebnej telesnej výchove a v rôznych fyzikálnych procedúrach.

Pri silných úporných bolestiach je prvoradým liečebným opatrením pokoj na lôžku v polohe, ktorá pacientovi prináša úľavu (na chrbte, na boku alebo na bruchu). Silné bolesti treba tlmiť liekmi, ktoré predpíše lekár a určí ich dennú dávku. Brať lieky

bez lekárskeho odporúčania je nebezpečné, lebo sa môžu prejavíť vážne vedľajšie účinky. Aj o prikladaní teplých podušiek alebo obkladov je lepšie poradiť sa s lekárom, keďže v niektorých prípadoch teplo zhoršuje bolesť. Po 2—3 dňoch, keď silné bolesti ustúpia, možno robiť ľahké uvoľňovacie cviky na dlhé chrbtové svaly, ktoré odporučí lekár.

Pri zmiernení bolesti možno postupne zvyšovať telesné zaťaženie pri cvičení a postupne pridávať uvoľňovacie a posilňovacie cviky.

Cvičenie treba rozdeliť na celý deň. Cieľom ranného cvičenia je pripraviť svalstvo, chrbticu a kĺby na nastávajúce denné zaťaženie. Cvičenie má byť krátke, nezaťažujúce, aby sa chorý príliš neunavil. V priebehu dňa treba urobiť niekoľko uvoľňujúcich cvikov na preťažené chrbtové svalstvo. Najvhodnejšie je cvičiť večer s cieľom uvoľniť svalstvo a zlepšiť pohyblivosť chrbtice. Pre zlepšenie a udržiavanie pohyblivosti chrbtice sú dôležité jednak uvoľňovacie a jednak posilňovacie cviky v správnom pomere. Rôzne schémy cvičení sú bežne dostupné, prípadne ich možno získať u lekára alebo rehabilitačného pracovníka.

Keď je bolesť miernejšia, avšak častejšie sa opakuje, prípadne trvá aj dlhší čas, hovoríme o chronickom postihnutí. Ak má pacient sklon k chronickým bolestiam, treba dodržiavať niektoré pokyny trvale:

1. spať na pevnom rovnom lôžku, na stredne plnom vankúši, medzi šiju a rameno si vkladáť malý vankúšik. Plece má spočívať na lôžku, nie na vankúši;

2. pri bežných denných činnostiach nezotrvávať dlho v jednej polohe, aby sa ťažkosti znovu neobnovili;

3. pri sedavom zamestnaní po 2 hodinách urobiť niekoľko uvoľňujúcich cvikov, potom niekoľkokrát napnúť brušné a sedacie svaly, pretože v sede brušné svaly ochabujú a sedacie svaly sú pasívne natiahnuté;

4. pri práci v stoji po 2 hodinách treba uvoľniť preťažené chrbtové svalstvo (urobiť niekoľkokrát voľný predklon).

Predsunutiu ramien a guľatému chrbtu treba predísť cvikmi, ktoré tlačia lopatky k sebe. Ďalej sa odporúča vyfahovať sa do výšky a vždy v inej polohe ako v stoji treba napínať niekoľkokrát brušné a sedacie svaly, prípadne urobiť niekoľko drepov.

Bolesť v chrbtici, ktorú spôsobuje osteoporóza (preriedenie kostného tkaniva alebo nedostatočné ukladanie vápenatých soli do kostí), sa lieči diétou bohatou na bielkoviny, vitamíny a minerálne soli. Ukladanie vápenatých soli do kostí urýchľuje aj primeraná pohybová liečba.

Ak bolesť v chrbtici zapríčiňuje porucha platničiek, liečba patrí do rúk odborného lekára — neurológa, ktorý zabezpečí kompletne lekárske vyšetrenie pacienta. Zásadnou podmienkou správnej liečby je spolupráca chorého s lekárom a disciplinované plnenie jeho pokynov.

Zdravým ľuďom, ktorí chcú cieľavedome predchádzať bolestiam v chrbte, sa odporúča správna životospráva s primeraným duševným a telesným zaťažením a bežnými cvikmi.

K správnej životospráve patrí dostatočný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu, dostatok spánku na pevnom lôžku, primerané striedanie telesnej námahy a oddychu, rovnomerné zaťažovanie chrbtice, správne dvíhanie ťažkých predmetov (nie v predklone, ale s pokrčenými dolnými končatinami). Pri jednostrannom a neprimeranom zaťažení pomáha správne usmerňovaná telesná výchova s primeranými cvikmi. Pravidelné a správne vykonávané telesné cvičenie zlepšuje celkovú pohyblivosť jedinca a vytvára pevný svalový korzet okolo chrbtice a zlepšuje svalovú súčinnosť. Športová činnosť, prispôbena veku, telesnej konštrukcii i zamestnaniu pomáha zasa udržiavať chrbticu a pohybové ústrojenstvo v dobrej kondícii a odďaľuje vznik predčasného opotrebovania kĺbov. Odporúčajú sa športy, pri ktorých sa upevňuje svalstvo a zlepšuje sa jeho pružnosť (plávanie, bicyklovanie, turistika, lyžovanie a pod.).

Hlavné zásady životosprávy pri bolestiach v chrbte, ako aj pre ich predchádzanie sú tieto:

1. Udržujte si správnu telesnú hmotnosť. Každý nadbytočný kilogram zaťažuje telo, najmä chrbticu.
2. Vyhýbajte sa prudkým a náhlym pohybom, ako aj prudkým trasom. Vodičom motorových vozidiel odporúčame používať opierku na chrbát. Z toho istého dôvodu sa vyhýbajte dlhej ceste autobusom.
3. Nedvíhajte ťažké bremená v predklone, ale s pokrčenými dolnými končatinami. Opatrne dvíhajte malé deti. Nedvíhajte ani malé predmety pri otočení trupu.
4. Nezotrvávajte dlho pri práci v jednostrannej polohe (dlhé