

PROFILAKTYKA BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

„ O ile Bóg przebacza zawsze, a człowiek przebacza czasem – natura nie przebacza nigdy. Gdy ktoś sprzeciwia się naturze, ona go karci, mści się, odpowiada ciosem ”...

Postęp cywilizacji powoduje szereg zmian w przyrodzie, ale także we wszystkich dziedzinach życia człowieka. Są to zmiany bardzo pozytywne, choć nie zawsze... Skutki przeciwstawiania się naturze, mogą w organizmie ludzkim prowadzić do powstawania różnych dolegliwości i chorób, stając się problemem społecznym.

Dolegliwości narządu ruchu, szczególnie bóle odkręgosłupowe, dotyczą ogromnej części społeczeństwa (wg danych angielskich 80% populacji cierpi na bóle krzyża, wg statystyk polskich co 3 dorosły Polak skarży się na bóle kręgosłupa a co trzecie dziecko ma wadę postawy). Bardzo często, przez niewiedzę albo zbyt zachłannie korzystając z różnych ułatwień i udogodnień cywilizacyjnych, sami szkodzimy swojemu kręgosłupowi.

Człowiek jako jedyny ssak, w wyniku ewolucji przyjął postawę wyprostowaną. Siła grawitacji oddziałuje więc na nasz kręgosłup pionowo, powodując tym samym zagrożenie przeciążeniem.

Prawidłowy kręgosłup , widziany z boku, ma trzy fizjologiczne wygięcia kompensujące działanie siły grawitacji, natomiast oglądany z tyłu powinien być wyprostowany, z głową w pionie a położenie barków, bioder i kątów łopatek , powinno być po obu stronach ciała symetryczne, w tej samej linii.

Niekorzystne oddziaływanie siły ciężenia na kręgosłup ma szczególne znaczenie przy występowaniu wad postawy.

Aktywność fizyczna, stosowana od dziecka, pozwala na harmonijny rozwój całego aparatu ruchu. Cywilizacja znacznie ogranicza ten naturalny proces, wymuszając pozycję siedzącą. To prowadzi do wiotczenia mięśni brzucha, grzbietu, pośladków, co powoduje powstanie wadliwej postawy, a co za tym idzie stałe przeciążenie określonych odcinków kręgosłupa, co z kolei prowadzi do zmniejszenia jego ruchomości.

Jednocześnie należy pamiętać, że różne dolegliwości, jeśli nie znajdują przyczyny w badaniach lekarskich, mogą być spowodowane dysfunkcją kręgosłupa.

Kolejna rzecz o której nie wolno nam zapomnieć , to profilaktyka. Posiadając informację, co naszemu kręgosłupowi najbardziej szkodzi, możemy wprowadzić szereg zmian, pozwalających na optymalne zachowania w stosunku do naszej „ konstrukcji nośnej ”.

Najbardziej na przeciążenie narażony jest kręgosłup w odcinku lędźwiowym (trzeci krążek międzykręgowy).

Najmniejsze obciążenie tego krążka występuje gdy leżymy na wznak, choć nawet wtedy wynosi ~ 25 kg. , zwiększając się do ~ 75 kg gdy leżymy na boku.

Z tego wynika że najlepiej spać na wznak, na dość twardym materacu , z małym jaśkiem, lub na poduszce ortopedycznej. A jeśli śpimy na boku, to tylko zdrowym!

Dużo czasu spędzamy w pozycji siedzącej. Dla kręgosłupa jest to najgorsza pozycja, starajmy się więc mu pomóc. Błat stołu nie może być zbyt nisko (pochylenie kręgosłupa) a kolana , przy stopach opartych o podłogę, nieco powyżej wysokości krzesła. Kręgosłup powinien być

w pionie podparty ,w części lędźwiowej (obciążenie na 3 krąg lędźwiowy wynosi wtedy ~140kg., drastycznie zwiększając się do 175 kg ,jeśli siedzimy bez oparcia i do 275 kg gdy z pozycji siedzącej wychylamy się w przód.).

Kręgosłup powinien być z obu stron jednakowo obciążony. Gdy ta proporcja zostaje zachwiana ,bardzo szybko dochodzi do różnego rodzaju zaburzeń postawy (skrzywienie boczne, pochylenie się do przodu, uniesienie barku, zaokrąglenie pleców, odstawanie łopatki) Pamiętajmy więc o stałym noszeniu protezy w ciągu dnia , gdy przyjmujemy pozycję spionizowaną. Nie zachęcam Amazonek do noszenia ciężarów, (możliwość wystąpienia obrzęku limfatycznego !). ale kręgosłup „woli ” jeśli obciążenie rozłożone jest równomiernie . Gdy podnosimy coś z podłogi, nie pochylamy się na prostych nogach, wyginając kręgosłup w „ pałąk ” Zawsze wtedy uginamy nogi w kolanach i biodrach, bez zaokrąglenia pleców. Wszelkie prace domowe, typu odkurzanie, sianie tapczanu, zamiatanie, pranie czy prasowanie, wykonujemy podobnie, starając się zachować prosty kręgosłup, zawsze uginając nogi.

Inną dogodną modyfikacją długiego stania, jest postawienie stopy jednej nogi na niskim stołeczku czy klocku.

Pamiętajmy ! Kręgosłup by był zdrowy, musi zachować pełną ruchomość! Najlepsze dla niego formy ruchu to pływanie i jazda na rowerze (ale zachowując umiar, aby nie przeciążyć ręki strony operowanej).

Ale najlepszą, nie znaczy jedyną. Każda forma rekreacji, zmuszając nas do ruchu, wysiłku fizycznego , będzie dobra. Spacerujemy, uprawiamy nordic walking, grajmy w piłkę gimnastykujemy się, tańczymy. Taka zmiana trybu życia , z siedzącego na aktywny fizycznie, bardzo szybko zaowocuje lepszym samopoczuciem, energią ,chęcią życia, humorem , a także - zapomnimy o kręgosłupie, który przestanie nam dokuczać.