Bolesti zad

Trápí Vás často bolesti zad? Nemůžete se ani pohnout? Hledáte příčinu těchto bolestí?

Téměř 80% lidí starších 25 let trpí bolestmi zad. Bolesti zad patří mezi nejčastější zdravotní problémy. Určitě ten pocit znáte, vstáváte z postele a cítíte úpornou bolest vystřelující ze zad. Dělá Vám problém se narovnat, pro něco ohnout....

Příčiny bolesti zad

Většina problémů ze zad vzniká následkem namožení. Může to být způsobeno **špatným držení těla, opotřebení chrupavek, skřípnutým nervem**...V nejhorším případě to může být **artritida** či **osteoporóza**.

Namožení zad můžete způsobit špatným držením těla když: stojíte, sedíte, jíte - zkrátka v případech kdy zůstáváte delší dobu ve strnulé poloze. Namožení zádových svalů se Vám může stát, když provádíte činnost, při které se často ohýbáte.

Faktory způsobující bolest zad

- namožení svalů (práce, špatné držení těla, těhotenství...)
- záněty
- houser a vyhřezlá ploténka
- opotřebení plotének, vznik kostěných výběžků,
- osteoporóza
- žlučové a ledvinové kameny
- nádor slinivky břišní
- pásový opar

Léčba bolesti zad

K řešení problému bolesti zad se využívá široká škála volně dostupných léků. Většinou **zmírňují bolest, léčí záněty**... Pokud problémy přetrvávají, měli byste okamžitě navštívit lékaře, který zjistí diagnózu. V případě mírnějších problémů nasadí léky a rehabilitaci. V případě závažnějších problémů se řeší chirurgicky.

Operace vyhřezlé meziobratlové ploténky se řeší laserovou nukleotomií. Provádí se zavedením miniaturní jehly k meziobratlové ploténce. Lékař vstříkne do ploténky kontrastní látku pomocí, které zjistí stav. Pokud je nutná operace (*výhřez není velký*), tak pomocí laserových pulzů zahřeje patologické lůžko a ploténka se smrští a zajede zpátky do původní polohy.

Můžete využívat doplňky stravy: **vitamíny** (*C a D*), **minerály** (*vápník, hořčík, mangan*...). Doporučuje se také využívat **glukosamin**, který pomáhá při obnově chrupavky. **Rybí tuk** (omega 3 mastné kyseliny proti zánětům a bolesti. **Kolagen, bromelin**...

Prevence bolesti zad

Správným dodržováním **životosprávy, držení těla a cvičení** můžete významně bolestem předcházet.
Pro posílení břišního svalstva doporučuji cviky: zvedání trupu do polosedu (sklapovačky) s ohnutými koleny do pravého úhlu. Rozhodně se vyvarujte zdvihání do úplného sedu.
Nošením vhodné obuvi Vám pomůže v lepším držení těla. Velmi osvědčené jsou také **klasické masáže, masáže lávovými kameny, osteopatická léčba**...

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 24.9.2012.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/bolesti-zad*.