

## 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 držením těla, opotřebením chrupavek, skřípnutým nervem...** V nejhrošším 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 zádočných 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
- opotřebením 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 (*vyhřez 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>.