# Zablokovaná krční páteř

Co na zablokovanou páteř? Jak problém vzniká? Jak se léčí?

**Zablokovaná krční páteř** patří mezi nejčastější problém u lidí, kteří mají sedavé zaměstnání. Vzniká po **každodenním špatným sezením, špatným životním stylem**, ale může být i **následkem drobných nehod**.

**Projevuje se bolestí v okolí krku, hrudníku, hlavy i ramen**. Stačí prudké zastavení v autě, při kterém trhnete hlavou dozadu, dlouhodobě špatná poloha při spánku, celodenní sedění za počítačem bez pohybu... Nevyvážené či nepřirozené držení hlavy se může projevovat nejprve únavou a poté i bolestí šíje.

Další problémem může být **cervikokranální syndrom**. Projevuje se bolestmi hlavy, která postupuje až do rukou. Příčinou je porucha krční páteře.

Větší náchylnost na tyto problémy mají lidé s nerovnoměrně "silnými" svaly (*na přední a boční straně krku, mezi lopatkami...*). **Nejlépe to poznáte na prohnuté krční oblasti, kulatých zádech, předsunuté hlavě**...

## Následky zablokované krční páteře

Zablokovaná krční páteř způsobuje strnutí šíjového svalstva, bolest, která vystřeluje do okolních částí těla (temeno hlavy), omezená hybnost hlavy, závratě a nevolnost.

## Jak léčit problémy s krční páteří

Jakmile máte výše uvedené problémy, měli byste **navštívit lékaře, který provede potřebné vyšetření**.

V některých případech stačí pouze optimalizovat vaši pracovní polohu - například ergonomické křeslo, výška monitoru a klávesnice.
Při spaní používat speciální anatomický polštář.
V případě akutního ústřelu Vám fyzioterapeut provede terapii, který Vám uvolní zablokované segmenty.
Při problémech s krční šíjí dbejte zvýšenou pozornost na prochladnutí a průvan.
Důležité je také provádět speciální cvičení na posílení ochablých svalů.

## Babské rady

Na postižené místo přikládat teplé suché obklady. Navštívit maséra, který Vám postižené místo rozmasíruje. Mějte však na paměti, že toto řešení je pouze dočasné. Pokud se problém opakuje, navštivte lékaře.

### Doporučené cviky na uvolnění krční páteře:

Posaďte se na židli, pravou rukou uchopte hlavu nad levým uchem a tlačte hlavou a rukou do protisměru.

Vyvolaný tlak by měl rovnoměrný a trvat přibližně 8 sekund. Cvik opakujte a pak proveďte výměnu.

Další cvik můžete provést tak, že oběma rukama se chytnete za zátylek. Rukama tlačíte do zátylku a měli byste cítit jak se vám uvolňuje šíje. Vydržte pár vteřin.

**Pro uvolnění krční páteře** může provádět úklony hlavy dopředu a dozadu. Můžete provést 10 krát. Pak proveďte stejný počet do strany.

V sedě uvolněte ruce podél těla. Ramena zvedejte nahoru k uším a poté dolů. Případně můžete provádět rameny kroužení.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 14.12.2012.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/zablokovana-krcni-pater*.