

## Problém s bederní páteří



Neexistuje snad žádná jiná oblast na těle, než je bederní páteř, kterou postihne bolest každého z nás alespoň jednou za život.

**Bederní páteř je složena z pěti obratlů.** Jejím hlavním úkolem je **držení "celého" těla ve vzpřímené poloze.** Je beze sporu jasné, že unést horní část těla je tak velmi namáhavé.

Zajímavou vlastností bederní páteře je zpomalená reakce na poškození. Reaguje až po několika dnech, díky čemuž je pak těžší najít příčinu problému.

### Nejčastější problémy s bederní páteří

- 1) Mezi nejčastější problémy s bederní páteří patří její nevhodné přetížení.** Problém se tak po pár dní objeví a zase záhadně zmizí. Předcházet těmto problémům můžete prevencí - pravidelné cvičení a vhodné protažení před plánovanou zátěží.
- 2) Mezi složitější problémy patří například vyřeznutí meziobratlové ploténky (laterální, extraforaminální, dorzální...).**
- 3) Závažné degenerativní změny způsobují pravidelné bolesti zad a další komplikace.**
- 4) Ztráta pružnosti a přizpůsobení se pohybu (souvisí s věkem), různé blokace, skřípnutí nervů a natažení svalů.**
- 5) Další je např. facetový syndrom, chronické bolesti páteře, spondylolistéza...**

### Prevence a léčba bederní páteře

Nejčastěji je léčba bederní páteře založena na kombinaci několika způsobů:

- užívání různých druhů léčiv
- rehabilitace, posilování a zvýšení rozsahu pohybu

Doporučuji cvičit pouze ty cviky a v takovém sledu, které vám určí specialista. Ten pozná, jaké druhy svalů máte ochablé oproti jiným a je potřeba je posílit.

Pravidelným správně nastaveným (např. od osobního trenéra) cvičením snižujete riziko s bederní páteří a celého těla. Nebezpečné jsou obzvláště cviky, které provádíte dlouhodobě v předklonu. Mějte na paměti, že **základem je správné držení těla!**

### Nejčastější příčiny problémů s bederní páteří

- sportovci nevhodným cvičením (jen určitých svalů), přetěžováním...
- sedavé zaměstnání, nedostatek pohybu
- vrozené problémy
- špatné držení těla

- vlivem vývojové poruchy

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 3.11.2013.  
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/problem-s-bederni-pateri>.