

## Centrum léčebné rehabilitace

### Edukační materiál pro pacienty s bolestí dolní části zad

#### Úvod:

- Bolesti dolní části zad mají svůj původ v páteři a přilehlých strukturách
- Vertebrogenní onemocnění patří mezi 5. nejčastější příčinu hospitalizace
- Nejvyšší incidence se vyskytuje v období mezi 30 až 55 rokem života
- Roční prevalence bolesti zad se pohybuje kolem 15-45 %, celoživotní prevalence mezi 60-90 %
- Vlivem změny životního stylu se setkáváme se stále mladšími pacienty, kteří trpí bolestmi zad – nevhodná manipulace s břemeny, nevhodné zatěžování v posilovně, dlouhé sezení u PC

#### Příčina bolesti:

- 2% závažné spinální patologie (cauda equina, malignita, míšní příznaky, infekce, záněty, fraktury)
- 10% patologie meziobratlové ploténky a útlak nervového kořene
- 80% nespecifické bolesti zad, které jsou charakterizovány bolestí bez identifikované specifické anatomické nebo neurofyziologické poruchy (Vrba, 2010)

#### Rizikové faktory:

- Nadváha, obezita
- Sedavý způsob života
- Kouření
- Vibrace
- Typ profese
- Věk

#### Dělení bolesti:

- Akutní – bolest trvající méně než 6 týdnů
- Subchronické – bolest trvající 6-12 týdnů
- Chronické – bolest trvající déle než 3 měsíce nebo bolest neustále se opakující během 6 měsíců (Opavský, 2011; Vrba, 2010).

## Léčba bolesti dolní části zad:

- Akutní stádium:
  - klid na lůžku, který by neměl trvat déle jak 4 dny
  - využití medikamentózní léčby: nesteroidních antiflogistika (NSA) a myorelaxancia, u silných bolestí kombinace paracetamolu či NSA se slabými opioidy (Tramal) (Horák & Tomsová, 2010; Opavský, 2011)
- Chronické stádium:
  - Všechny složky rehabilitační péče
  - Ergonomická opatření
  - Režimová opatření
  - Relaxace
  - Vhodná sportovní aktivita (každodenní aerobní aktivita trvajících 30min. – kolo, běh, plavání) (Vrba, 2010)

## Prevence a autoterapie:

- Správné držení těla
- Škola zad = režimová opatření (v práci, při všedních pohybech)
- Desatero školy zad:
  1. Drž se vzpříma
  2. Opravuj pravidelně své držení těla
  3. Co nejvíce se pohybuj
  4. Sed' co nejméně, a když už sedíš, tak dynamicky
  5. Odlehčuj svá záda
  6. Zvedej břemena hlavou, nejen tělem
  7. Nezapomínej na udržování svalové rovnováhy
  8. Trénuj denně hybný systém
  9. Zařazuj při práci odlehčující a odpočinkové prvky
  10. Vychovávej své děti podle pravidel ŠKOLY ZAD
- **ŠKOLA ZAD - Co dělat, aby záda nebolela:**
  1. Zachovejte **správné držení těla**: hlava je zpříma, nehrbte záda, tlačte ramena mírně vzad a dolů. Neprohýbejte se v bedrech, pokud dlouho stojíte, nevysazujte bok do strany.

2. Pokud v práci dlouho sedíte, pořídte si **kvalitní židli** s oporou pro celou plochu zad s vypodložením v oblasti beder. Vhodné jsou opěrky pod ruce. Stůl by měl být tak vysoký, abyste nemuseli ohýbat záda, s dostatečným prostorem pro nohy.
3. Při **dlouhotrvající práci** v jedné poloze (u počítače, pásová výroba) každých 20-30 minut vstaňte, projděte se, **protáhněte** šíjové a zádové **svalstvo**, případně svaly předloktí.
4. Dbejte na **správné spaní**: matrace by měla být pevná, ale nepřiliš tvrdá, proleženou matraci vyměňte za novou. Polštář je lepší menší a pružný.
5. Pokud už trpíte bolestí zad, nenoste boty s vysokými podpatky, ale raději **pohodlnou obuv** s pružnou měkčí podrážkou.
6. Pokud přenášíte **těžké předměty**, rozdělte zátěž do dvou tašek, nebo používejte **batoh** s polstrováním na zádech.
7. Při **zvedání těžkých břemen** ze země se zeširoka rozkročte, podřepněte, zpevněte záda a zdvihněte břemeno co nejbliže u těla.
8. **Nadměrná tělesná hmotnost** zatěžuje nejen vaše klouby, ale i záda.
9. **Nevyhýbejte se pohybu**, většina aktivit (běžky, chůze v terénu, kolo, plavání) vám spíše prospěje. Pozor však na větší otřesy a náhlé nárazy.
10. **Pravidelně**, nejlépe denně, provádějte základní protahovací a posilovací **cvičení**. Cvičit lze všude, i v práci. (Kubrychtová)

Vypracovala: Mgr. Pavlína Koutná, 8.12.2015

## Manipulace s břemeny



### SPRÁVNÉ ZVEDÁNÍ BŘEMEN

- nohy lehce od sebe, nakroč ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrč a zpevní
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno drž co nejbližší trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



### TAK NE!

nezvedej břemena zády  
a daleko od trupu

# ULEHČI SI PRÁCI VSTOJE



Správné vzpřímené držení



Nesprávné ohnuté držení



## Jak sedět u počítače

