

Zdravstveni savjetnik: Odmoreni i relaksirani za zdraviju kralježnicu

UTORAK, 06 OŽUJAK 2012 22:17

Posljedice iskrivljenosti kralježnice jedan su od učestalijih razloga posjeta liječničkim ordinacijama te čine velik postotak odsutnosti s posla. Kralježnica kao središnji dio tijela ima značajnu ulogu, ne samo u uspravnom stavu čovjeka, već i za funkcioniranje unutarnjih organa i organa za kretanje.



Propadanje stanica i tkiva (degenerativne promjene), koje se nužno događa prirodnim procesom starenja, ali i utjecajem raznih bolesti poput upala, povreda, uzrokuju promjene na kralježnici i okolnim tkivima. Posljednjih nekoliko desetljeća, već od rane dječje dobi pa nadalje, sve više je uzrok degenerativnih promjena sjedeći način života, manjak tjelesne aktivnosti te debljina. Čest simptom, koji je posljedica raznih promjena na kralježnici, bol je u leđima, koja je najčešće lokalizirana u donjem dijelu leđa (križima), potom u području vrata te grudne kralježnice. Bol u donjem dijelu leđa, tj. križobolja, među poznatijim je akutnim bolovima leđa. Uzroci tome mogu biti višestruki, a među češćima su iskliznuli međukralježnički disk (pločice između kralježaka koji služe »amortizaciji« kralježnice), koji pritišće korijen živca, ili pogrešno opterećenje diskova i kralježaka. Kronični bolovi u leđima često su posljedica pogrešnog opterećenja cjelokupne kralježnice i zbog toga prenapeta leđnog mišića, a glavni uzrok je preslabo leđno i trbušno mišićje zbog nedovoljna gibanja. Križobolja može biti i reakcija na stres, jer je tada povišena napetost mišića. Stoga odmorene, raspoložene i relaksirane osobe rjeđe pate od bolova u leđima.

Kako dizati teret, koristiti stolac, ležaj

Kod ponavljajućih i snažnih bolova u leđima svakako je potrebno potražiti stručnu pomoć, da bi se utvrdilo što je uzrok boli. Uobičajeno je uzimanje lijekova protiv bolova, a ako je izražena napetost mišića ponekad se propisuju lijekovi za opuštanje mišića. Ostale vrste lijekova povezane su s postavljenom dijagnozom i uzrocima. Fizikalnu terapiju određuje liječnik, a ona uključuje razne metode koje utječu na smanjenje boli i poboljšanje prokrvljenosti tkiva. Ono što svatko može učiniti je u svakodnevnom aktivnostima paziti na sjedenje, koje za kralježnicu predstavlja veći napor od stajanja. Kod dužih sjedećih poslova potrebno je nabaviti ergonomski stolac ili staviti mali jastučić iza križa. Koljena bi trebala biti u visini kukova. Za taj položaj može se postaviti manja klupica ispod stopala. Potrebno je napraviti češće stanke i istegnuti se. Dizanje teškog tereta ne treba biti glavni uzrok bolova u leđima.

Većina povreda nije uzrokovana težinom podignutog tereta već položajem pri kojem se podiže predmet. Čak i u slučaju podizanja papira s poda, može se učiniti pogrešan pokret, primjerice naglim saginjanjem naprijed, što može uzrokovati teškoće i ostaviti posljedice. Kod podizanja tereta treba saviti koljena, stisnuti trbušne mišiće i učvrstiti leđa, tako da veći dio tereta podižu noge. Na taj se način rasterećuje kralježnica i prebacuje dio tereta na butne i ostale mišiće. Kod nošenja predmeta trebalo bi opteretiti obje ruke podjednako. Neistinita je tvrdnja da je izrazito

NAJNOVIJE NA PORTALU >>



Velika skepsa prema Cloud Computingom: Vrlo osjetljive podatke povjeriti nekome drugom?



Kolumna Damira Pešorde: HDZ na raskrižju



Davor Pavuna u Posušju: 2500 osoba došlo slušati genijalca



Serge Brammertz: Na hrvatskim je vlastima hoće li Oluju i dalje obilježavati?!



Pronašli metodu da imunosni sustav prihvati transplantirani organ od nepodudarnog donora



Ostojić: Hrvatska planira u Schengen 2015. godine



Kosor: Statut ne dozvoljava Pašalićev povratak u HDZ - Pašalić: O statutu govore ljudi koji su sudjelovali u najgrubljim kršenjima tog statuta



Britanski znanstvenici mapirali genom gorile



Mario Monti: Srbija je zaslužila status kandidata



Kolumna Mate Kovačevića: Predsjedničke ucjene

tvrd madrac najbolji za spavanje. Pretvrd madrac može biti uzrok bola. Isto kao što previše mekan ležaj ne nudi nikakvu podršku kralježnici, izrazito tvrd ležaj može pojačati pritisak i opterećenje. Kod spavanja trebalo bi nastojati da vrat ne bude u visoku položaju, što se može postići korištenjem anatomskog podglavača.

Obloge i mirovanje protiv križobolje i išijasa

Jaka bol i upala zahtijevaju mirovanje, koje ne bi trebalo trajati duže od sedam dana. Isto tako jaka bol može se ublažiti postavljanjem podmetača ispod koljena, ako se leži na leđima, ili između koljena, ako se leži na boku. Poželjno je da osoba sama pronađe položaj u postelji koji smanjuje tegobe. U početku, kad se javi bol u kralježnici, pomaže hladnoća, što se može postići oblozima. Ona smanjuje upalu i otok tkiva, opušta mišiće te pospješuje cirkulaciju. Primjena hladnoće preporučuje se u trajanju po 15 minuta od tri do četiri puta na dan. U tu svrhu mogu se koristiti već pripremljene vrećice sa specijalnim gelom, koji se drži u hladnjaku, a koji se može zagrijati da bi se dobio topli oblog u kasnijoj fazi liječenja.

Hladni oblog može se napraviti kod kuće bez većih izdataka. Oko kilogram sirove, suhe riže staviti u vrećicu za zamrzavanje. Vrećicu treba zatvoriti tako da ima što manje zraka, pa ju staviti u zamrzivač. Kad se ohladi, treba ju umotati u ručnik i staviti na bolno mjesto. Riža je pogodna iz razloga što se lako prilagođava podlozi jer je mala i rasuta. Nakon 48 sati od pojave simptoma preporučuje se staviti tople obloge ili blago masirati izvorom topline. Ukoliko nema poboljšanja unutar 72 sata ili se jave neki drugi simptomi osim boli, potrebno je javiti se liječniku na pregled.

Jadranka Pavić

Share 0 Tweet 0 Share Sviđa mi se



Komentiraj

Komentiraj koristeći...

Facebook društveni dodatak

Registrij se

Create an account or [prijavi se](#) to see what your friends like.



HR SVIJET | Hrvatska i Dijaspورا Online | www.hrsvijet.net na Facebooku

Sviđa mi se



HR SVIJET | Hrvatska i Dijaspورا Online | www.hrsvijet.net dijeli objavu od [HRsvijet.net - Novi mediji](#).

Cijeli keynote o iPadu 3 (95 minuta)

iPad 3 - The New iPad - Full Apple Special Event, March 2012

www.youtube.com

HRsvijet.net iPad 3 - The New iPad - Full Apple Special Event, March 2012

Prije 10 sata/i



HR SVIJET | Hrvatska i Dijaspورا Online | www.hrsvijet.net

Dajte i to...
7,475 ljudi se sviđa **HR SVIJET | Hrvatska i Dijaspورا Online** | www.hrsvijet.net.



Kristina



Lidija



Ana



Mauro



Marko



Marijana

Facebook društveni dodatak

RESET USER SETTING VRH