

Ból kręgosłupa – jak sobie z nim radzić?

Aż 63% Polaków po 40. roku życia przyznaje, że ból kręgosłupa nie jest im obcy – wynika z badania „Zdrowa ONA”¹. Dlaczego tak wiele osób doświadcza tej dolegliwości? Czy w tym przypadku możemy mówić o profilaktyce? I w końcu, kto jest najbardziej na niego narażony? Osoby pracujące fizycznie czy te, które mają siedzący tryb życia? Na te i inne pytania odpowiadamy wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA” dr Krzysztofem Dudzińskim, fizjoterapeutą.

Siedzący tryb życia a kręgosłup

Siedzący tryb życia dotyczy m.in. tych osób, które większość dnia spędzają podczas pracy w biurze przed komputerem. Pozycja utrzymywana około 7-8 godzin dziennie znacznie obciąża kręgosłup, a takie obciążenie nazywamy statycznym. Poza tym siedząc, często przyjmujemy niewłaściwą pozycję ciała, co może mieć związek ze źle dobranym stanowiskiem pracy. Zdarza się, że sami jesteśmy sobie winni, bo mimo zaleceń BHP obniżamy bądź podwyższamy krzesło, trzymamy ręce pod niewłaściwym kątem, itd. Często sumowanie się w czasie takich właśnie „drobiazgów” może doprowadzić do poważnych problemów z kręgosłupem.

O czym należy pamiętać podczas pracy siedzącej?

- **Dobierz odpowiedni fotel biurowy.** Wybierz fotel regulowany, który posiada odpowiednie wygięcie pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa i wspiera go. Możliwość regulacji pozwoli dopasować krzesło do wysokości biurka tak, by się nie garbić.
- **Nie pochylaj się nad klawiaturą.** Siedząc przy komputerze, staraj się opierać plecy o fotel (zachowanie lordozy lędźwiowej), to utrzyma w prawidłowej pozycji odcinek szyjny – głowa nie będzie wysunięta do przodu. Do tego potrzebne jest ustawienie monitora na odpowiedniej wysokości – środek minimalnie poniżej linii wzroku, tak by nie obniżyć niepotrzebnie głowy.
- **Pamiętaj o przerwach.** Co jakiś czas rób krótkie przerwy, np. spacer po pokoju, kilka prostych ćwiczeń, które rozciągną barki, szyję i ramiona. Dobrze zrobi także rozruszanie całego kręgosłupa i nóg.
- **Korzystaj z podnóżka.** Choć to dziś mało popularne, podnóżek pomoże w zachowaniu prawidłowej postawy ciała. Siedząc przy biurku, twoje kolana powinny znajdować się mniej więcej na poziomie bioder.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 10-16 kwietnia 2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 600 osób powyżej 40. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

A pracujący fizycznie?

*Z mojego doświadczenia wynika, że osoby pracujące fizycznie, w tym szczególnie te, które zmuszone są nosić ciężkie przedmioty, są bardzo narażone na ból kręgosłupa. Jeśli ich codzienna praca związana jest z częstym schylaniem się, podnoszeniem zbyt ciężkich przedmiotów, zwłaszcza w nieprawidłowy sposób, może to powodować przeciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Nie można jednak zapominać, że każdy z nas wykonując prace domowe, takie jak zmywanie naczyń, prasowanie czy sprzątanie może nadmiernie obciążać kręgosłup. Trzeba pamiętać o przyjęciu odpowiedniej pozycji, która powinna stać się nawykiem i pozwoli uniknąć dolegliwości bólowych – **wyjaśnia dr Krzysztof Dudziński, fizjoterapeuta.***

Jak odciążać kręgosłup w czasie pracy?

- **Unikaj częstego pochylania.** Jeśli w wykonywanej pracy jesteś zmuszony często się pochylać, staraj się tego unikać w czasie wykonywania domowych obowiązków oraz nawet podczas czynności higienicznych (pochylenie nad wanną) czy samoobsługowych (zakładanie skarpetek). Buty możesz zakładać przyklękając na jedno kolano albo opierając nogę na szafce.
- **Prawidłowo podnoś ciężkie przedmioty.** Podnosząc ciężkie przedmioty, używaj mięśni nóg, ukucnij, wciągnij brzuch i zachowaj lordozę w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Podnoszenie przedmiotów na wyprostowanych nogach może spowodować dyskopatię i rwę np. kulszową, po pewnym czasie albo nawet natychmiast.
- **Rozkładaj ciężar równomiernie.** Problem nierównomiernego obciążania kręgosłupa dotyczy już dzieci, które noszą plecak założony na jedno z ramion. Nawet niosąc zakupy, lepiej rozłożyć je do dwóch reklamówek, obciążając symetrycznie obie ręce i kręgosłup.
- **Ruszaj się.** Przeciążenia naszego kręgosłupa często biorą się od długiego utrzymywania pozycji statycznych oraz z ogólnego braku ruchu. W czasie przerw w pracy przejdź się, jeśli praca jest siedząca, porozciągaj się, poprzeciągaj, pomachaj nogami, zrób kilka kocich grzbietów, co rozciągnie mięśnie pleców.
- **Odciażaj kręgosłup.** W czasie cięższej lub przeciążającej pracy stosuj tzw. pasy lędźwiowe. W przerwach możesz też poleżeć na plecach z nogami zgiętymi i położonymi wyżej pod kątem prostym np. na krześle.

Zatrzymać ból, ale jak?

Ból kręgosłupa jest jedną z najczęściej spotykanych dolegliwości bólowych. Niestety nadal większość osób lekceważy powagę tego problemu i próbuje samodzielnie uśmierzyć odczuwany dyskomfort, stosując leki nieodpowiednio dobrane do tego schorzenia. Tymczasem najważniejszym elementem każdej kuracji jest wybór odpowiedniego leku „celowanego”, przeznaczonego na właściwy ból, w tym przypadku ból kostno-stawowy czy mięśniowy. Nie należy też zapominać, że jak mawiał słynny polski ortopeda prof. Wiktor Dega, że najlepszym lekarstwem jest ruch.

Dr Dudziński dodaje – Oprócz aktywności fizycznej angażującej całe ciało i wykonywanej przez dłuższy czas (np. jazda na rowerze, bieganie, pływanie), która pomaga w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała i poprawiającej wydolność krążeniowo-oddechową, osoby cierpiące na bóle pleców powinny pamiętać o ćwiczeniach skierowanych właśnie na kręgosłup, a także angażujących kończyny dolne. Można tu wyróżnić 3 grupy ćwiczeń. Pierwsze mają na celu utrzymanie ruchomości kręgosłupa i wykonuje się je najczęściej w pozycjach niskich (leżenie, klęk podparty). Druga grupa to ćwiczenia rozciągające mięśnie mające tendencję do nadmiernego napięcia i często przeciążone. Chodzi tu głównie o zginacze stawów biodrowych, mięśnie tzw. grupy kulszowo-goleniowej (tył uda) czy mięśnie grzbietu zarówno w odcinku lędźwiowym jak i szyjnym. Trzecią grupą są ćwiczenia aktywizujące i wzmacniające mięśnie – m.in. pośladkowe, brzucha, dna miednicy czy tzw. dolne stabilizatory łopatek. Taki zestaw ćwiczeń dobrze jest wykonywać codziennie a wybrane elementy nawet częściej. Należy tu jednak zaznaczyć, że w przypadku dolegliwości, to fizjoterapeuta powinien ułożyć indywidualny zestaw ćwiczeń.

