

BOLESTI ZAD JSOU NEJČASTĚJŠÍM ONEMOCNĚNÍM POHYBOVÉHO APARÁTU. OD OBYČEJNÉHO FUNKČNÍHO ÚSTŘELU – V DŮSLEDKU PŘETÍŽENÍ – AŽ PO TĚŽKÉ VÝHŘEZY MEZIOBRATLOVÝCH PLOTÉNEK. PŘEDSTAVUJÍ V SOUČASNÉ DOBĚ NEJVYŠŠÍ PROCENTO VYSTAVENÝCH PRACOVNÍCH NESCHOPNOSTÍ. JEDNÁ SE O VELKÝ SOCIOEKONOMICKÝ PROBLÉM CIVILIZOVANÉ SPOLEČNOSTI. NE KAŽDÝ, KOHO BOLÍ ZÁDA, NAVŠTÍVÍ LÉKAŘE.

ANATOMIE PÁTEŘE

Páteř představuje základní osu našeho těla. Umožňuje vzpřímený postoj, který je charakteristický pouze pro člověka. Je dvakrát esovitě zakřivená, nahoře spojená s lebkou hlavovými klouby, dole ústí do kostrče a s pánví je propojena křížokýčelními klouby. Jedná se o funkční celek, skládá se z obratlů, které na sebe pružně nasedají. V každé etáži mají jiný tvar i velikost podle umístění a míry zátěže. Krčních obratlů je 7, hrudních 12, bederních 5. Křížové obratle jsou srostlé. Obratle nasedají jeden na druhý a mezi obratlovým tělem a oblouky vytvářejí páteřní kanál, chránící velmi citlivou a zranitelnou strukturu – páteřní míchu. Obratle jsou mezi sebou spojeny meziobratlovými klouby, vazy, šlachami a svaly. Celý systém zajišťuje velkou stabilitu, pohyblivost a pružnost páteře.

Obratle oddělují meziobratlové ploténky. Meziobratlová ploténka (disk) se skládá ze 70 % z vody, je tedy velmi pružná a ohebná. Uprostřed pevného vazivového prstence se nachází hlenovité jádro, které má za úkol tlumit okolní nápor, přetížení a otřesy. Jádro je schopno se do určité míry deformovat, stlačovat. Při překročení určité hranice a při velkém přetížení dochází k poškození vazivového prstence. Dojde k výhřezu jádra do páteřního kanálu (odborně herniace disku) a možnosti útlaku nervových struktur, většinou nervového kořene, vedoucího od míchy do končetiny. Někdy dochází k velmi kruté bolesti, ochrnutí končetiny, v nejhorším případě poruše vyprazdňování.

Příčina vzniku bolestí zad

- akutní přetížení (zvedání břemen)
- dlouhodobé přetížení jednostrannou zátěží, asymetrická zátěž
- svalová nerovnováha při obezitě, oslabení svalstva z inaktivity
- výhřez meziobratlové ploténky (úrazem, přetížením)
- prochlazení (průvan, prochlazení nohou, celého těla)
- následek virového onemocnění, onemocnění močového systému
- po úrazu, zlomenině obratle (i v důsledku osteoporózy)
- metastázy do páteře při onkologickém onemocnění
- psychická zátěž (dlouhodobá, také akutní stres)
- deprese, celkové vyčerpání organismu
- jiná, někdy i závažná onemocnění doprovázená bolestmi zad

Projevy onemocnění

- bolest v kterékoliv oblasti páteře, od mírné po krutou, až vystřelující bolest
- zhoršení běžné hybnosti, někdy až úplné omezení pohybu
- při výhřezu ploténky:
 - často vystřelování bolesti do končetiny
 - v horším případě až projevy oslabení končetiny
 - vznik neinfekčního zánětu v místě útlaku nervového kořene
 - objevení se bolesti i na druhé straně či končetině
 - v krajním případě porucha močení a sexuálních funkcí

Klasická léčba

První pomoc: Vyhledání lékaře, praktika, neurologa, ortopeda, rehabilitačního lékaře, který většinou aplikuje obštrík, injekci, předepíše léky. Při bolestech zad se používají léky ze skupiny nesteroidních antirevmatik, analgetika a léky k uvolnění svalstva (myorelaxancia). Nejdůležitější léčbou je však aktivní přístup pacienta, cílená rehabilitace se zácvikem pro posílení svalového korzetu, protažení zkrácených svalových skupin a posílení těch oslabených. Fyzioterapie je neodmyslitelnou součástí léčby bolestí zad, fyzioterapeut nás naučí, jak se zády zacházet a neublížovat si. Ve spolupráci s lékařem je vhodná i mobilizační a manipulační léčba, velmi dobrý efekt má rovněž akupunktura a akupresura.

Bolesti zad a přípravky Energy

Produkty Energy představují velmi důležitou možnost, jak vyřešit obtíže u klientů, kteří netolerují antirevmatika, nechťejí klasickou léčbu a mají zájem o prevenci vzniku potíží. Neužívají se většinou v akutní fázi, ale mají spíše podpůrnou a preventivní funkci.

Hlavní produkty:

- **RENOL** harmonizuje dráhu močového systému, se kterým je energeticky propojen celý opěrný systém, je tedy suverénně neúčinnějším produktem při bolestech zad. Dávkování: 3x denně 4 kapky dlouhodobě.
- **KING KONG** se podává v návaznosti na užívání Renolu při regeneraci a rekonvalescenci ve vyšší dávce, ideálně půl hodiny před rehabilitačním cvičením.
- **ARTRIN** je velmi vhodný doplněk k lokálnímu užití, potírání bolestivých míst, svalů, podél páteře v oblasti dráhy močového měchýře, po zadní straně dolních končetin, Achillovy šlachy. Též nad oblast ledvin a močového měchýře. Je vhodný i jako emulze do koupele – v akutním stavu aplikujeme horké koupele nohou s přidáním Artrinu. Místně lze krém opakovaně použít ve formě zábalu.
- **SKELETIN** je vhodný pro výživu meziobratlových kloubů, úponů a vazů, 3x denně 2 kapsle po dobu nejméně 1 měsíce, event. 3x denně 1 kapsle po dobu 3 měsíců.

Doplňkové produkty:

- **FYTOMINERAL** doplňuje potřebu minerálů a stopových prvků, užívá se při křečových stavech ve svalstvu a k celkovému posílení organismu.
- **BALNEOL** je vhodný pro koupele mimo akutní stav, v akutním stadiu nejsou celkové teplé koupele vhodné. Vhodnější je suché teplo (termofor), aplikuje se na bolestivá místa k hloubkovému prohřátí páteře.
- **CYTOSAN** používáme jako zábal vytvořený z obsahu kapslí smíchaný s pár kapkami vody a lokálně aplikovaný na bolestivou oblast, ne déle než 20 minut. Potom jej smyjeme a následně namažeme Artrinem.

V případě, že bolesti vystřelují i po boční straně dolních končetin, lze v návaznosti na užívání Renolu a Artrinu doporučit **Regalen** a **Protektin**.

Pro přesnější výběr přípravků „na tělo“ konkrétnímu klientovi doporučujeme měření přístrojem Supertronic, který pracuje na principech EAV. Klienta upozorníme na možnou reverzní reakci organismu při užívání produktů Energy.

Prevence bolestí zad: Správně vedené cvičení k posílení svalového korzetu, pravidelná fyzická aktivita, cvičení k vyrovnání svalové nerovnováhy, předcházení nadměrné fyzické i psychické zátěži, procházení, statickému přetěžování a v neposlední řadě dodržování pitného režimu.

Na psychické rovině nás bolesti zad upozorňují na chybné postoje k okolí, lidem, práci, životu. Na míru zátěže a množství břemen, která jsme si naložili. Též pocity strachu, obav, nespokojenosti, vyčerpání.

Stůjte v životě rovně, i vaše záda budou rovná!