

## U bolestí zad je zásadní odstranit nikoli poškození, ale příčinu

Bolesti zad a pohybové potíže postihují většinu současné populace. Mnohdy se opakují a přecházejí až do chronického stádia. Statistiky uvádějí, že tuto bolest zažilo až 85 procent lidí. Nemoci pohybového ústrojí jsou také hned na druhém místě, pokud jde o důvod pracovní neschopnosti.



U bolestí zad je zásadní odstranit nikoli poškození, ale příčinu

Na vině často bývá sedavé zaměstnání, nezdravý životní styl, v němž postrádáme dostatek pohybu, či dlouhodobý stres. Účinek následné léčby mívá nízký efekt a bolesti se vracejí, jestliže se nepodaří správně diagnostikovat pravou příčinu potíží. Řešením je integrální přístup prostřednictvím metody Computer Kinesiology, která kromě strukturálního poškození dokáže zobrazit i funkce jednotlivých částí pohybového systému včetně přetížení orgánů. Tuto nejmodernější počítačovou metodu ve svých centrech v Praze a Pardubicích nabízí klientům Centrum zdraví JONA.

## Co nás trápí a proč



Na záznamu magnetické rezonance je pak vidět, jak vyhržzlá ploténka tlačí na nerv.

Většinu z nás chybí pravidelný pohyb, případně pohyb, který by střídavě zapojoval co největší počet svalů. Mnoho sportů vyžaduje jen jednostrannou zátěž, takže i při pravidelném cvičení můžeme trpět nedostatkem rozmanitosti pohybů a některé svaly naopak přetěžujeme. Další chybou je, že se soustředíme především na výkon a zapomínáme rozhybat a procvičit i ostatní svaly v těle.

Řadu svalů v běžném životě používáme minimálně. Mnoho hodin denně trávíme vsedě nebo v nepřírodných polohách, většinu prací a činností vykonáváme s rukama vpřed. Předměty držíme v zorném poli očí a díky zapojení rukou i hmotnosti předmětů, s nimiž manipulujeme, nakláníme tělo dopředu. Ve svislé poloze tak zatěžujeme především dlouhé zádové svaly, které vedou podél páteře.

Výsledkem je osová zatížení páteře a zvýšení tlaku na ploténky. Tato zátěž se postupně kumuluje, a pokud ji nevyvážíme jinými pohyby, dochází až k poškození plotének. Ulevit páteři bychom mohli při aktivitách, které se však již z našeho běžného života vytratily.

Nepotřebujeme se chytat za větve stromů, abychom vylezli výše, neházíme oštěpem nebo kamenem na zvěř, abychom ulovili něco k jídlu. Stačí nám navštívit supermarket, kde vybíráme potraviny opět v mírném předklonu s rukama dopředu. Stejnou polohu zaujímáme i při práci na počítači nebo při řízení auta. Není divu, že problémy se zády jsou při dnešním stylu života jen otázkou času.

## Další příčiny bolesti zad

Bolest zad mívá i jinou než mechanickou příčinu. Nedostatečný pitný režim s malým přísunem tekutin vede ke snížení pružnosti tkání, případně k přetížení ledvin, a může způsobit bolesti v kříži. Nevhodná skladba jídelníčku s přebytkem cukrů nebo masa má na svědomí překyselení tkání a rovněž následné bolesti pohybového ústrojí.

Některé potraviny přetěžují určité orgány, což se reflexně projevuje jako bolest v určitých místech těla. Potíže s pohybovým ústrojím zaznamenávají lidé s celiakií (nesnášenlivostí na lepek) při nedodržování bezlepkové diety nebo netolerancí na mléčné výrobky.

Za bolestmi zad často stojí i dlouhodobý stres, nedostatek odpočinku či nepravidelný denní režim. Chronický nebo často opakovaný stres vede ke zvýšenému napětí určitých skupin svalů.

### **Diagnostika a možnosti léčby**

V praxi má bolest zad často více příčin – například dlouhodobý stres, špatné stravovací návyky, nedostatek rovnoměrného pohybu. Pak už stačí jen zvýšená zátěž, jeden nevhodný fyzický úkon a zastaví nás prudká bolest.

Léčba obvykle trvá delší dobu s dlouhodobou pracovní neschopností. Často nízký efekt souvisí se zaměřením léčby především na potlačení bolesti a nikoliv na příčinu. Pro efektivní výsledek potřebujeme znát odpověď na otázku: „Proč záda bolí?“

Mechanickou poruchu (např. výhřez ploténky) nevyлéčí jen rehabilitace nebo operace, ale odstranění příčiny bolesti. Zatímco RTG, CT nebo magnetická rezonance ukazují strukturální změny, tedy stav, kdy již došlo k poškození tkání, metoda Computer Kinesiologie zobrazuje i funkci jednotlivých částí pohybového systému, kvalitu tkání, psychické faktory i bolesti reflexně způsobené přetížením orgánů. Tento integrální přístup umožňuje navrhnout a zvolit adekvátní způsob léčby, který bolesti zad trvale odstraní.

### **Individuální postup a efektivní zlepšení díky Computer Kinesiologie**



Díky metodě Computer Kinesiologie lze vytvořit individuální sestavu cviků, která se zaměří na přetěžovaná místa v těle.

Metoda Computer Kinesiologie s využitím počítačové techniky nalézá nejen příčinu bolestí zad, ale nabízí i individuální postup pro rychlé a efektivní zlepšení funkcí

pohybového systému. Komplexní přístup zahrnuje počítačem individuálně vytvořenou sestavu cviků pro obnovení správného osového zatížení páteře a speciální masáže. Další složku tvoří doporučení úpravy či změny životního stylu, zaměřeného na zlepšení kvality tkání a výživu plotének. Výsledkem cíleného individuálního postupu je rychlá úleva od bolesti, zlepšení rozsahu pohybů a výrazné zkrácení doby pracovní neschopnosti.

Computer Kinesiology přináší efekt rovněž u ostatních zdravotních potíží, mezi něž patří únava, bolesti hlavy, počínající psychické potíže, gynekologické problémy, oslabení imunitního systému apod. Nezastupitelnou roli má Computer Kinesiology v oblasti prevence. Pomáhá nalézt nejvíce přetěžovaná místa těla a navrhnout opatření k nápravě sestavou cviků na míru. Díky nim lze bolesti zad předcházet.

## **Za zdravím do Centra zdraví JONA**

Tým zkušených specialistů Centra zdraví JONA s pracovišti v Praze a Pardubicích se soustředí nejen na bolesti zad, ale je připraven vám pomoci i při dalších zdravotních potížích. Při léčbě využívá nejmodernějších počítačových metod.

Podrobné informace o Centru zdraví JONA, kompletní nabídce služeb, programů a produktů pro zdravý způsob života naleznete na [www.jona.cz](http://www.jona.cz).

**KOMERČNÍ SDĚLENÍ** 19. června 2015 7:00

Zdroj: [http://sdeleni.idnes.cz/u-bolesti-zad-je-zasadni-odstranit-nikoli-poskozeni-ale-pricinu-pwr-/kultura-sdeleni.aspx?c=A150616\\_112418\\_kultura-sdeleni\\_ahr](http://sdeleni.idnes.cz/u-bolesti-zad-je-zasadni-odstranit-nikoli-poskozeni-ale-pricinu-pwr-/kultura-sdeleni.aspx?c=A150616_112418_kultura-sdeleni_ahr)