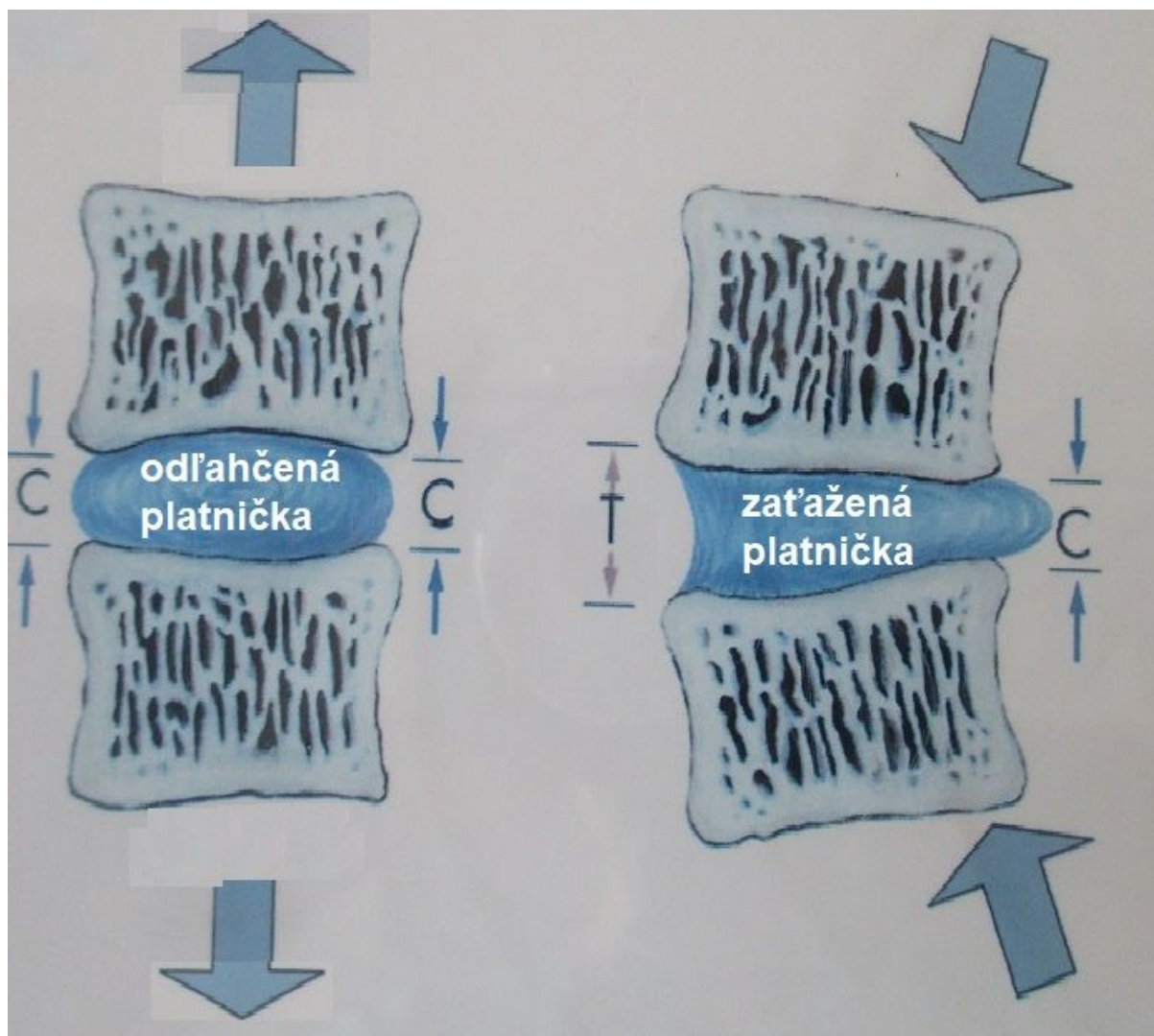


Ako vytvoriť vhodné podmienky pre liečbu poškodenej medzistavcovej platničky

Ak chcete vytvoriť vhodné podmienky pre liečbu poškodenej platničky v prvom rade je potrebné výrazne zredukovať záťaž na chrbticu.



Prečo je to potrebné?

Vyklenutú alebo pretrhnutú platničku môžeme porovnať so zlomeninou kosti. Rovnako ako zlomená kosť i **poškodená platnička ak chce byť vyliečená musí byť čo najmenej zatážená.**

Vedeli ste?

*Profesor Danilov, ukrajinský expert na vertebrológiu (veda o chrbtici) vyrátať, že pri degeneratívnych zmenách akými sú **protrúzia alebo hernia disku** (vyklenutie a prietrž platničky) je potrebné znížiť záťaž na medzistavcvoé platničky až o 40%. (zdroj. Osteochondróza pre profesionálneho pacienta - prof. I.M. Danilov)*

Hlavným dôvodom **výrazného odľahčenia chrbtice** je **ponechať voľný priebeh pre prirodzené samouzdravujúce procesy organizmu.**

Určite si teraz kladiete otázku: **Ale ako prebieha odľahčenie záťaže na platničky?**

Odpoveď na túto otázku nájdete **v dodržiavaní zásad používania vášho tela** v statických pozíciách (*sed, ľah a postoj*) a v dynamických pozíciách (*zdvíhanie, nosenie, vstávanie...*)

Aké sú zásady pre odľahčenie zaťaženia poškodených platničiek resp. čo by ste mali robiť (nerobiť) aby ste vytvorili vhodné podmienky pre liečbu vyklenutej platničky:

1. Stopnite všetky aktivity súvisiace s ťažkou fyzickou námahou, čiže:

- vynechajte bicyklovanie, beh, jazdu na koni a všetky športy, kde dochádza k výraznému zaťaženiu platničky (*napr. futbal, hokej atď.*)
- môžete dvíhať záťaž maximálne do 2-och kilogramov
- nezdvíhajte akékoľvek ťažké predmety resp. deti alebo osoby **z predklonu** s vystretými nohami



- ak idete zdvihnúť predmet alebo osobu, tak to **vždy ak je to možné** urobte z drepu s rovným chrbtom

Vedeli ste?

Mnohí ľudia pri vstávaní alebo zdvíhaní **nepoužívajú sedací sval (zadok)**. Čo predstavuje obrovskú záťaž na dolné chrbtové svaly, ktoré nie sú určené na zdvíhanie sa (narp. zo stoličky) ale zodpovedajú za správne držanie trupu (tela).

Preto je dôležité všetko dvíhať z drepu a používať sedacie a šikmé brušné svaly. Rovnako pri vstávaní zo stoličky používajte sedacie a šikmé brušné svaly.



Dvíhanie s rovným chrbtom

2. Zredukujte časté sedenie na minimum

- namiesto sedenia si radšej ľahnite, pretože pri ležaní sa výrazne redukuje záťaž na platničky alebo stojte

Vedeli ste?

Najväčšia záťaž pôsobí na bedrové platničky hlavne v sede. Ak vážite 70 kg, tak v polohe ležmo máte záťaž na bedrovú platničku L4/L5 20kg.

Ak sa postavíte (alebo pri chôdzi) je to medzi 70 až 100 kg ale v sede je záťaž od 140 kg a vyššie.

Preto ľudia so sedavým zamestnaním najviac postihuje vysunutie platničky v bedrovej chrbtici (*zdroj. Osteochondróza pre profesionálneho pacienta - prof. I.M. Danilov*)

- ak ešte nie ste po PN-ke a máte sedavé zamestnanie, tak si robte každých 30 min prestávky a poprechádzajte sa (*nerobte žiadny strečing len sa prechádzajte cca 3 až 5 min*)
- pri sedení odporúčam používať klinový podsedák, ktorý podporuje prirodzené zakrivenie Vašej chrbtice a rovnomerné rozloženie tlaku na vaše platničky

Klinový podsedák



www.benergo.com/sk

-

- klinový podsedák nájdete na tomto odkaze: [Klinový podsedák](#)
- ak často šoférujete, tak si robte aspoň raz za 1 hod prestávku a urobte si 5 min prechádzku
- v aute na podporu chrbtice používajte driekovú opierku, ktorá odľahčí Vaše platničky



- driekovú opierku získate na tomto odkaze: [Drieková opierka](#)
- ak fyzicky pracujete, tak si doprajte naozaj dlhú PN a poriadne sa vyliečte (plnohodnotná liečba vyžaduje viac ako 6 mesiacov), ak to nejde nájdite si zamestnanie, kde menej zaťažujete chrbát

3. Pri každej dennej činnosti myslíte na správne používanie tela a snažte sa minimalizovať počet predklonov chrbta dopredu, tzn.:

- pri umývaní zubov sa nepredkláňajte

- pri vyberaní a dávaní riadu do umývačky chodte do drepu
- ak dávate jedlo do trúby, tak chodte do drepu
- ak zdvíhate pohárik z nízkeho stola tak chodte do drepu
- pri obúvaní topánok používajte dlhý obuvák
- prácu s lopatou vynechajte
- prácu v záhrade rovnako vynechajte
- ak venčíte psa, tak bez vôdzky inak si poškodujete platničku torzným namáhaním
- ak máte malé d'etúrence, tak sa striedajte pri umývaní a dvíhaní bábätka
- ak musíte umývať bábätko, tak si radšej kl'aknite k vaničke
- bábätko dvíhajte popri tele s vyrovnaným chrbtom a minimalizovať nosenie na jednej ruke resp. striedať strany ak je to možné
- tatinkovia pri vyskočených platničkách nenosiť deti na koníka je to pre vaše platničky devastujúce
- ak dvíhate predmety alebo osoby, tak vždy popri tele z drepu a nie v predklone (*ale tu je pravidlo nedvíhať predmety ťažšie ako 2 kg*)

4. Zabezpečte si vhodný matrac a vankúš na spanie

- počas spánku je dôležité, aby ste mali chrbticu v prirodzenej polohe a nie príliš prehnutú (*prílišné prehnutie chrbtice = zničujúca záťaž na platničku*)

- zásady ako vybrať správny vankúš a matrac nájdete na týchto odkazoch v článkoch:

<https://www.bolest-chrbtice.sk/3-jednoduche-rady-ako-vybrat-vhodny-vankus-na-siju/>

<https://www.bolest-chrbtice.sk/jednoduchy-navod-ako-vybrat-vhodny-matrac-pre-chrbticu/>

5. Vynechajte strečing a cviky zamerané na silu a dynamiku vynechajte silové a dynamické cviky

- strečing a silové cvičenia vysunutú platničku príliš zaťažujú
- preto je lepšie zamerať sa na stabilizačné cviky, ktoré stabilizujú hlboké svalstvo chrbtice a bránia bolestivým mikropohybom chrbtice (pozn. túto problematiku podrobnejšie rozoberá [Dr. McGill vo svojej knihe Mechanika zad](#))

6. Vyhýbajte sa trakcii pri vyklenutých platničkách

- nepoužívajte trakčné lehátko



- ak vám na rehabilitácii odporučia trakciu pomocou trakčného prístroja, tak odtiaľ rýchlo utekajte - hrozí vám veľké poškodenie chrbtice!!!

7. Vyvarujte sa športovej a silnej hĺbkovej masáži pozdĺž chrbtice a radšej si doprajte ľahšie terapie

- počas nej dochádza k potlačeniu prirodzených adaptačných zmien tela a rozhádzanie celého systému v prípade vyklenutých platničiek
- naruší sa ňou prirodzená cirkulácia krvi a likvordynamika (*mnohí potom pociťujú výraznú bolesť hlavy, závrtate atd*)
- jediná masáž, ktorá je povolená sú mäkké techniky alebo reflexná masáž popri chrbtici v trvaní maximálne 5 minút
- alebo si doprajte automasáž [na akupresúrnej masážnej podložke](#), ktorú odporúča na osteochondrózu (*degeneratívne zmeny*) i expert na akupunktúru MUDr. Solár.

8. Ak sa vám pri seknutí chrbta vysunula platnička, tak si nenechajte uvoľňovať svalový blok ani trakciou, ani naprávaním a ani silovými cvikmi resp. strečingom. To napomáha progresívnejšej degenerácii platničky.

Vedeli ste?

V roku 1970 o tejto problematike napísal vedúci katedry ortopedie a traumatológie Novosibírskeho štátneho lekárskeho inštitútu J.L.Civjan toto:

Ak sú v prípade segmentálnej nestability (pozn. segment je stavec - platnička - stavec) predpisované trakčné metódy liečby, manuálne terapie alebo intenzívny šport, budú tieto metódy viac napomáhať narušovaniu segmentu chrbtice, budú stimulovať rozvoj degeneratívneho a dystrofického procesu medzistavcovej platničky a neprinesú nemocnému žiadny úžitok. (zdroj. Osteochondróza pre profesionálneho pacienta - prof. I.M. Danilov)

TU ODPORÚČAM NAMIESTO STREČINGU A SILOVÉHO CVIČENIA **TERAPIU ZAMERANÚ NA STABILIZAČNÉ CVIČENIA PODĽA Dr. McGILLA** (nie McKenzy)

Viac o tejto metóde sa dozviete na tomto odkaze: [Kniha od McGilla](#)

9. Snažte sa pri otáčaní tela fixovať trup a nie ho rotovať presne ako v tom českom filme Vesničko má středisková: pane doktore nemůžu hýbat krkem, tak se otoč celý.

Na záver

Tento krok zníženia záťaže je pre vás veľmi dôležitý.

Ak budete aj počas liečby výrazne zaťažovať vyklenutú medzistavcovú platničku, tak jej poškodenie môže byť výraznejšie.

Preto nepodceňujte tento krok odľahčenia platničiek.

V tomto prípade je len jediný odporúčanie.

Osvojte si hore uvedené zásady pre odľahčenie poškodenej platničky, lebo len týmto spôsobom vytvoríte vhodné podmienky pre úspešnú liečbu.

Podrobnejšie rady, ako postupovať pri liečbe vyklenutej platničky nájdete v týchto knihách od svetových odborníkov na chrbticu, ktorí úspešne vyliečili vyklenuté platničky mnohých pacientov:

[Mechanika zad - Dr. Stuart McGill](#)

[Osteochondróza pre profesionálneho pacienta - Prof. Danilov.](#)

Odporúčané prírodné prípravky, vďaka ktorým si zredukujete akútne i chronické bolesti chrbta nájdete na dolnom odkaze:

[Kliknite na odkaz Prípravky](#)

Upokojiť bolesť chrbta pri vyklenutých platničkách si môžete vďaka akupresúrnej masážnej podložke. Viac o jej účinkoch sa dozviete na tomto odkaze:

[Kliknite na odkaz](#)

Rovnako odporúčam jednoduché ale účinné pomôcky pre ochranu chrbta pri sedení v kancelárii a aute:

Klinový vankúš: [Tu kliknite pre viac Info](#)

Drieková opierka: [Tu kliknite pre viac Info](#)

Malá prosba na vás milí čitatelia:

Táto e-kniha je úplne zdarma. Je určená všetkým, ktorí si chcú vyliečiť poškodenú platničku/-y. Preto ak sa k tejto e-knihe dostanete bez váhania ju darujte alebo prepošlite svojim priateľom alebo známym.

Možno im informáciami v tejto knihe pomôžete odstrániť utrpenie z bolestí pri vyklenutých platničkách.

Veľká vďaka za vzájomnú pomoc a podpora:)

www.bolest-chrbtice.sk